

健康は自分で守ろう!! ～健康づくりのための運動教室のお知らせ～

健診結果が悪くなってきた、運動をしたいけど一人では始められない・・・。そんな人は、仲間と一緒に運動をしてみませんか。運動には、体力を養うだけでなく体の抵抗力を高め、ケガや病気にかかりにくくし、老化を遅くするなどの様々な効果があります。また、体を動かすとストレス発散にも効果的です。運動の効果は、健康づくりだけでなく、生きがいやコミュニケーションづくりなどライフスタイル全般に及びます。

【運動の効果】

- 生活習慣病の予防
- 血液の循環がよくなり、心肺機能があがる
- 暑さ、寒さの環境の変化に強くなる
- 筋肉の衰えを防止し、体力を強化できる
- 骨の老化防止になる
- ストレスの解消になる

健康ではつらつと生きていくためには、「運動」「栄養」「休息」のバランスが大切。町では、健康寿命をのばしていくために様々な運動教室を開催します。興味がある人は、ぜひご参加ください。

「かんたんフィットネス教室」

(夏コース)

「かんたんフィットネス教室」では、運動について基本を学び、ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングを実施。

- ▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人
- ▼定員 2先着30名
- ▼日程 7月4日から毎週金曜日

「うき浮き水中運動教室」

「うき浮き水中運動教室」では、プールでの運動を取り入れて、水中ウォーキング、アクアビクス、筋力トレーニングなどを実施。

- ▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人
- ▼定員 2先着20名
- ▼日程 6月10日から毎週火曜日(全12回)
- ▼時間 午後10時～正午
- ▼場所 上三川いきいきプラザ
- ▼費用 無料

上三川いきいきプラザで

メタボを予防・改善しよう!!

①「うき浮き水中運動教室(あじさいコース)」

「うき浮き水中運動教室」では、プールでの運動を取り入れて、水中ウォーキング、アクアビクス、筋力トレーニングなどを実施。

- ▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人
- ▼定員 2先着20名
- ▼日程 6月10日から毎週火曜日(全12回)
- ▼時間 午前10時～正午
- ▼場所 上三川いきいきプラザ
- ▼費用 無料

②「いきいきスタジオ運動教室(あさがおコース)」

「いきいきスタジオ運動教室」では、スタジオを利用したエアロビクス、ストレッチや筋力トレーニングなどを実施。

- ▼対象 40歳～69歳で上三川町内在住の人
- ▼定員 2先着20名
- ▼日程 7月17日から毎週木曜日(全12回)
- ▼時間 午前10時～正午
- ▼場所 上三川いきいきプラザ
- ▼費用 無料

その他 通院中の人は医師の了解が必要です。

※12月から「スイセンコース」を実施。

運動教室の申し込みは全て4月1日(火)から受付を開始します。健康増進係へ電話等でお申し込みください。(定員になり次第締め切らせていただきます)

▼申し込み・問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係

☎ 9132

FAX 7493

加工品づくりの先駆者

田村東江さんが地域特産物マイスターの認定

2月26日、財団法人日本特産農産物協会より田村東江さん(下蒲生)が、「地域特産物マイスター」の認定を受けました。

地域特産物マイスターは、地域特産物の栽培、加工などで卓越した技術の伝承と開発に意欲的である人などを認定登録する制度です。

田村さんは、かんぴょう料理の開発・研究を通じた、消費者へのPR活動や地産地消の活動により、「地域特産物マイスター」に認定されました。



「地域特産物マイスター」に認定された田村東江さん