

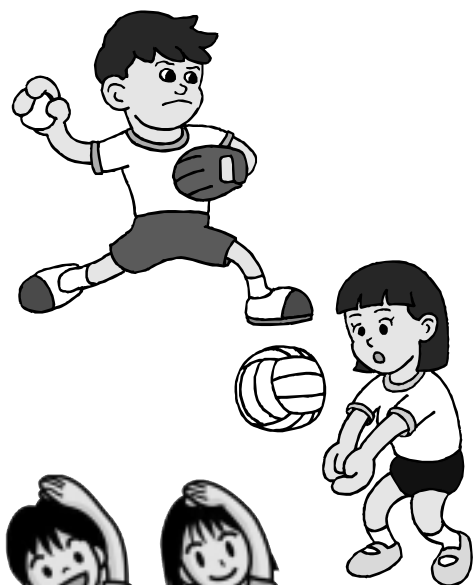
いきいき楽しく運動習慣を!!

健康づくりのための運動教室のお知らせ

『血圧が高い、胃腸の調子が悪い、肩がこる、腰が痛い、ストレスでイライラする、やる気が出ないなど、はつきりした病気ではないけれど、なんとなくいつも不快な症状がある…』という人が増えています。皆さんも心当たりはないですか？

そんな人におすすめののが体を動かすことです。からだを動かすと汗と共にストレスも流れ出し、気分爽快になった経験を多くの人がお持ちのことと思います。体を動かしているときいきいきと自信にあふれ、やる気がわいてきます。もちろん生活習慣病を寄せ付けない健康なからだづくりも可能です。

自分に合った運動を見つけ、ぜひ生活の中で上手に取り入れていきたいものです。



●運動による健康効果

- ・生活習慣病を予防する
- ・ストレスを解消する
- ・骨を丈夫にする
- ・血液の循環を良くする
- ・筋肉の衰えを防ぎ、行動的体力を強化する

ストレッチング、有酸素運動、筋力トレーニングの3要素を組み合わせて行うと、様々な効果が得られます。ストレッチングで運動のための準備体操や整理体操などの調整を行い、有酸素運動で心肺持久力を向上させ、筋力トレーニングで筋肉量を増やし丈夫な体をつくります。トータル的に運動することによって、基礎代謝量を向上させ、脂肪分解の高い体をつくることのできるのです。また、仲間と運動することも気分転換になり、ストレス解消効果も高くなります。

こちらの印鑑登録証を

お持ちの人は…



申請書を記入せずに、自動交付機で暗証番号を使い、住民票・印鑑登録証明書が取れます。

自動交付機の設置場所は、正面玄関口ビエです。

※暗証番号がご不明な人は、印鑑登録証と身分証明書（運転免許証等）をお持ちになり、窓口までお越しください。

ただし、ご本人以外には、暗証番号を教えることはできません。

▼利用時間＝午前8時30分～午後5時(土・日・祝日も利用可)

※年末年始は利用できません。

▼問い合わせ先＝住民生活課 総合窓口係 ☎569125

