

自宅でできるトレーニングに挑戦！

寒くなってくるとどうしても外に出るのが億劫ですね。雪が降るとますます自宅にいたるが増え、運動不足になりがちです。「健康のために運動しなきゃ…」とは思いつつ、何から取り組んだら良いかわからない、という方もいるのではないのでしょうか。

今回はそんな冬におすすめのストレッチ・筋力トレーニングを紹介します！

適度な運動は、生活習慣病予防だけでなく、ストレス解消や良い睡眠にも繋がります。

どれも自宅で簡単に組み入れる内容になっていますので、参考にしてみてください！

体幹のトレーニング（プランク）

- ①肩の真下に肘を置き、身体が一直線上になるように浮かせて維持する。
- ※まずは10秒キープ。慣れてきたら少しずつ長くする。



バランストレーニング（足上げ）

- ①壁の近くに立ち、手を壁に触れる。
 - ②壁から遠い方の足を上げて5秒キープ。
 - ③足を下ろし、身体の向きを変えて反対の足を行う。
- ※左右5セット行う



上半身のトレーニング（壁立て伏せ）

- ①壁に手をつき、身体がやや斜めになる所に立つ。手は肩幅より広めに開く。
 - ②肘をゆっくりと曲げ、胸を壁に近づける。
 - ③両手で身体を押し戻し姿勢を戻す。
- ※15回を2セット行う



下半身のトレーニング（椅子スクワット）

- ①背筋を伸ばし椅子に浅く腰かける。
 - ②ゆっくり立ち上がる。
 - ③背筋を伸ばしたままゆっくり座る。
- ※10回を3セット行う



自分で取り組むことが難しい方には、インストラクターによる健康教室がおすすめです！
詳しくは隣のページをご覧ください。

福祉課保健指導係（保健センター）
電話：69-2100

運動教室のお知らせ

保健センターでは、今年も11月より下記の運動教室を行います。コロナ禍での教室開催も、気づけば3年目となります。今年度も引き続き感染対策を行いながら、みなさんに安心して参加して頂けたら、と思っております。

冬場の運動不足を気にされている方、健診の結果が思わしくなかった方、心身ともにリフレッシュをしたい方など・・・みなさんの参加をお待ちしています。

なお、今年度はどの教室も“**金曜日**”の開催となります。お間違いのないようご注意ください。

各教室は、来所者の体温測定、消毒の実施、密集を避ける、換気をするなど、感染予防に配慮して実施いたします。参加される方は、マスクの着用をお願いいたします。

なお、密集を避けるために定員を設けています。申込み締め切りは、**11月1日(火)**としておりますが、申込み人数によっては期日より早く締め切ることがありますので、お早めにお申込みください。

◇筋力アップ↑・脂肪ダウン↓スポーツ教室◇

定員18名

インストラクターによる体のコリや疲れをほぐすストレッチ・脂肪を燃焼させるためのリズム体操などを中心に行っています。

<対象> 町内にお住まいの方（概ね74歳以下）

<日程> 11月11日(金)～令和5年1月27日(金)の期間中10回

<時間> 9:30～11:30

(体力測定を希望される方は、初回、9回目のみ9:15～)

<会場> 保健センター

<参加料金> (何回参加しても) 500円



◇男性のための健康づくり教室◇

定員14名

男性インストラクターによる男性のための運動教室です。

体のコリや疲れをほぐすストレッチや、体力維持・アップのための格闘系エクササイズなどを行っています。

<対象> 町内にお住まいの男性（概ね50歳以上）

<日程> 11月11日(金)～令和5年1月27日(金)の期間中10回

<時間> 13:00～15:00

<会場> 保健センター

<参加料金> (何回参加しても) 500円



◇減る脂一（ヘルシー）運動教室 in the night◇

定員14名

家事やお仕事で忙しい世代のための、夜間の運動教室です。

日中の教室に参加できないという方、ぜひご参加ください！

<対象> 町内にお住まいの方（概ね20～50歳代）

<日程> 11月25日(金)～令和5年1月20日(金)の期間中7回

<時間> 18:00～20:00

<会場> 保健センター

<参加料金> (何回参加しても) 500円



今年度の健診・がん検診を受診された方は、各教室の参加料（500円）が**無料**になります！

さらに、継続して参加された方には**健康グッズ**をプレゼント！

なお、詳しい内容については、町内回覧のチラシをご覧ください。

【参加申込み・お問い合わせ】福祉課保健指導係（保健センター） 電話：69-2100