

講座やイベント〈運動編〉

始めよう運動！健康づくりスタートセミナー

要予約

これから運動を
始めたい方に
ぴったり！

健康づくりのために運動を始めたい方へ、効果的で安全に運動を行うポイントやコツをお伝えする初心者向けの運動講座です。
どの月からでも申し込みができ、6回まで参加可能です。

対 象	40～74歳で、他の運動講座・サークルなどに参加していない方			
会 場	豊栄健康センター (★の日は豊栄総合体育館)		北地区公民館 3階ホール	
時 間	13時30分～15時30分		13時30分～15時30分	
定 員	12 人		12 人	
申し込み	健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎ 387-1345		北地域保健福祉センター ☎ 387-1781	
日 程	4月23日(水)	10月22日(水)	4月は実施なし	10月14日(火)
	5月28日(水)★	11月26日(水)	5月13日(火)	11月11日(火)
	6月25日(水)	12月24日(水)	6月10日(火)	12月 9日(火)
	7月30日(水)	1月28日(水)★	7月 8日(火)	1月13日(火)
	8月27日(水)★	2月25日(水)	8月 5日(火)	2月10日(火)
	9月30日(火)	3月25日(水)	9月 9日(火)	3月10日(火)

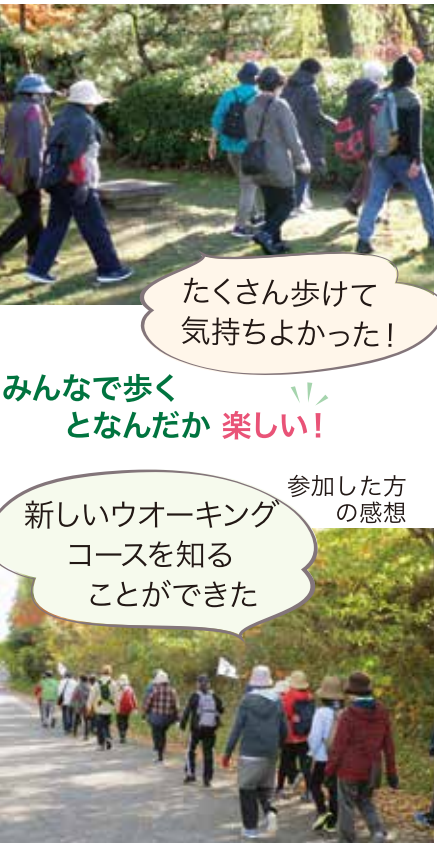
北区 てくてくウォーク

予約不要

「運動普及推進委員 ※」と一緒に楽しく北区を歩きませんか？
普段あまり運動しない方も、毎日運動している方もお待ちしております。

対 象	どなたでも
集 合 場 所	北区役所正面玄関前（予定）
日 程	10月6日(月) 雨天中止
時 間	9時15分（受付）～11時30分
参 加 費	100円（傷害保険料）
持 ち 物	飲み物、帽子、タオル、雨具
申 し 込 み	不要（当日現地集合）
問 い 合 せ	北区役所 健康福祉課 健康増進係（☎ 387-1340）

※【運動普及推進委員（運推さん）とは】
運動を通して、地域で健康づくりや介護予防の普及活動をしているボランティアです。



1日10分！！体しゃっきり体操（短縮版）

「スポーツ施設が遠い」、「天気が悪くて外に出られない」そんなときは家の中で体操してみませんか？ ハビス力とよさかの健康運動指導士の武田先生にポイントを紹介していただきます。

動画と一緒に体操したい方はこちら！

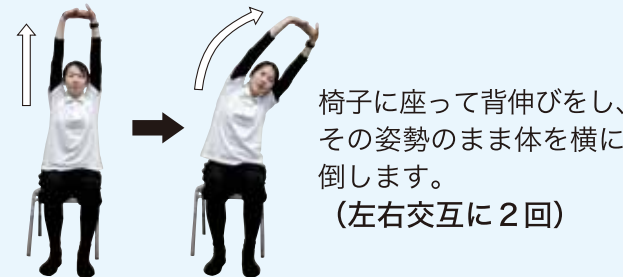
🔍 体しゃっきり体操 youtube



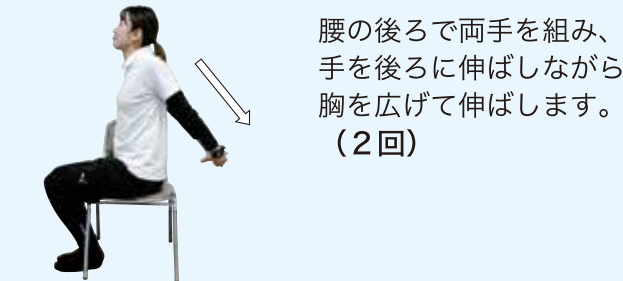
●トレーニングのポイント●

- ①呼吸を止めず、10秒程かけてゆっくりと「いち・に・さん…」と数えながら行う
- ②反動をつけず、気持ちよいところでストップ
- ③伸びている(鍛えている)筋肉を意識しながら行くと効果アップ
- ④体調が悪い時・痛みがある時は無理をしない

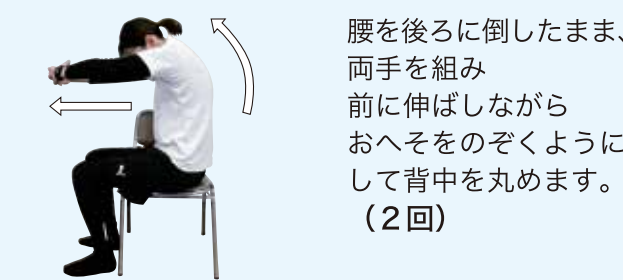
1 体の横曲げ（上体と脇を伸ばします）



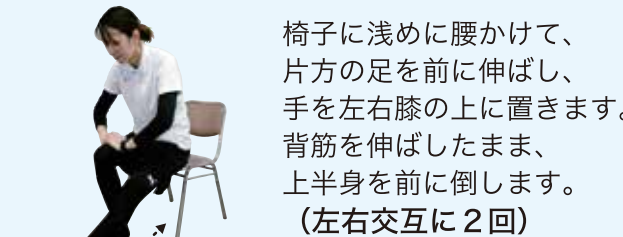
2 胸張り（胸の筋肉を伸ばします）



3 背中丸め（背中中の筋肉を伸ばします）



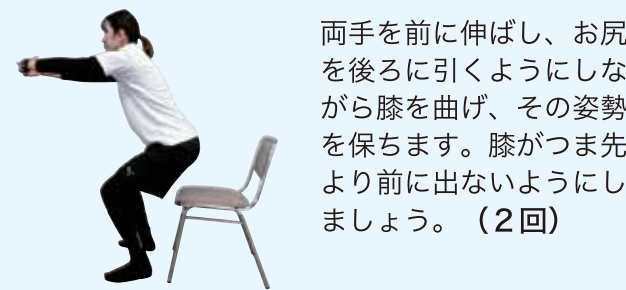
4 太もも後ろ伸ばし（太ももの後ろ側の筋肉を伸ばします）



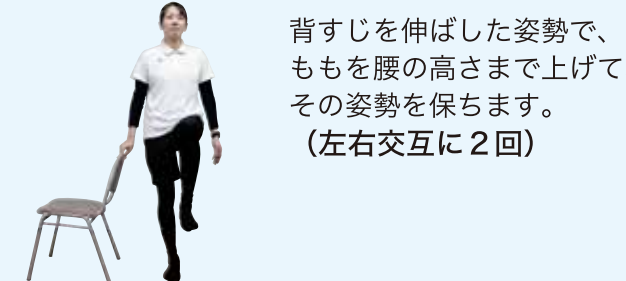
5 片脚あげ（太もも前側の筋肉を鍛えます）



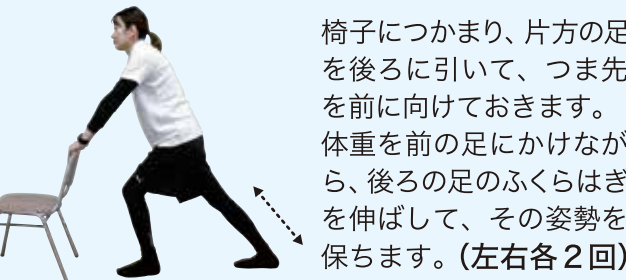
6 スクワット（下半身の筋肉を鍛えます）



7 もも上げ（ももの前側の筋肉を鍛えます）



8 ふくらはぎ伸ばし（ふくらはぎの筋肉を伸ばします）



9 肩の上げ下げ（首から肩の筋肉をほぐします）

