

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

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。

これから運動を始めたい方にぴったり！

対 象	40～70歳代の方			
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22日(水)	10月27日(火)	4月は実施なし	10月13日(火)
	5月27日(水)★	11月25日(水)	5月12日(火)	11月10日(火)
	6月23日(火)	12月23日(水)	6月 9日(火)	12月 8日(火)
	7月22日(水)	1月27日(水)★	7月14日(火)	1月12日(火)
	8月26日(水)	2月24日(水)	8月 4日(火)	2月 9日(火)
	9月30日(水)★	3月24日(水)	9月 8日(火)	3月 9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	秋頃予定 詳細は区だよりに掲載
日 程	
時 間	
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 わ 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。



たくさん歩いて
気持ちよかった！

みんなで歩く
となんだか 楽しい！

新しいウォーキング
コースを知る
ことができた



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！

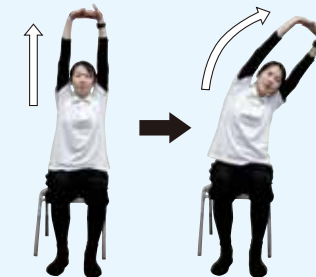
Q 体しゃっきり体操 youtube



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)



椅子に座って背伸びをし、その姿勢のまま体を横に倒します。
(左右交互に2回)

2 胸張り(胸の筋肉を伸ばします)



腰の後ろで両手を組み、手を後ろに伸ばしながら胸を広げて伸ばします。
(2回)

3 背中丸め(背中中の筋肉を伸ばします)



腰を後ろに倒したまま、両手を組み前に伸ばしながらおへそをのぞくようにして背中を丸めます。
(2回)

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)



椅子に浅めに腰かけて、片方の足を前に伸ばし、手を左右膝の上に置きます。背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒します。
(左右交互に2回)

5 片脚あげ(太もも前側の筋肉を鍛えます)



背筋を伸ばしてから、片膝を伸ばし、つま先を上げたまま脚を持ち上げる。
(左右交互に2回)

6 スクワット(下半身の筋肉を鍛えます)



両手を前に伸ばし、お尻を後ろに引くようにしながら膝を曲げ、その姿勢を保ちます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。(2回)

7 もも上げ(ももの前側の筋肉を鍛えます)



背すじを伸ばした姿勢で、ももを腰の高さまで上げて、その姿勢を保ちます。
(左右交互に2回)

8 ふくらはぎ伸ばし(ふくらはぎの筋肉を伸ばします)



椅子につかまり、片方の足を後ろに引いて、つま先を前に向けておきます。体重を前の足にかけながら、後ろの足のふくらはぎを伸ばして、その姿勢を保ちます。(左右各2回)

9 肩の上げ下げ(首から肩の筋肉をほぐします)



息を吸いながら両肩をすくめるように上げ、吐きながら「ストン」と落とします。
(2回)