

元気印のかんおんじ21 第2次ヘルスプランの推進

健康増進計画・食育推進計画

運動・身体活動 編

貯筋カードにチェックして楽しく運動を続けてみませんか？

今回は、5つの班に分かれた部会から「運動・身体活動」グループの活動内容を紹介します。「どうすれば運動の大切さを知り、運動を続けられる人が増えるだろうか」と考え、グループで話し合いを重ね、ポスターとリーフレットを作成して活動しています。



運動ができたら
チェックをつける
「貯筋カード」
すぐに始められる
簡単な運動も紹介

今よりも プラス10分 体を長く動かしましょう!!

★たとえば…

- つま先立ち
- スクワット
- 片足立ち



・転倒しないように、つかまる物がある場所で行いましょう

- 椅子に座ってする膝の曲げ伸ばし

(片方ずつ・両方)

- ルームウオーキング

・室内で約3分間を目安に軽く足踏みをしましょう

・腕をよく振り、膝をあげるようにしましょう

- ラジオ体操

★その他にも…

- いつもより歩幅を5cm広く歩いてみましょう
- いつもより長い距離を歩いてみましょう



市内のウオーキングやスポーツの紹介

こんな行事をしています

市民健脚大会 4月(実施済)

こんびら高灯籠を目指して
約22kmを歩く

健康づくりバスハイキング 5月(実施済)

バスで出かけてハイキング
対象は小学生以上

健康づくりお月見ハイキング 9月13日(土)

「不動の滝」までハイキング

「いきいき健康ひろば」

日曜日以外毎日運動ができます
場所：大野原いきいきセンター
問い合わせ先：☎54-5700

体力づくりバスウオーキング 11月2日(日)

バスで出かけてウオーキング
対象は小学生以上

健康づくりマラニック 11月9日(日)

みんなでウオーキング

ふる里探検ウオーキング(年2回) 5月(実施済)・11月頃

有明浜を裸足でウオーキング



問い合わせ先：

市民スポーツ課 (☎54-5713)

※「ふる里探検ウオーキング」は
保健センター (☎23-3964) まで

切り離して使ってください

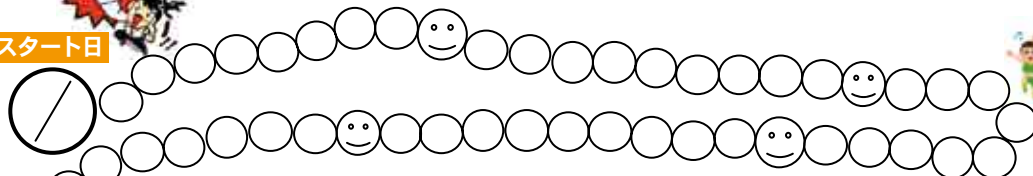


毎日続けよう!! コツコツ貯筋

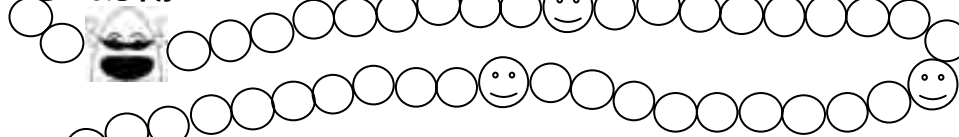


男・女 () 歳 町名 ()

スタート日



あと半分!!



ひと休み…



おめでとう!!
100日達成!!



★運動ができた日は○に色を塗りましょう。

(ゴールしたら各公民館・保健センターの回収箱へ)

★貯筋カードは、保健センター、公民館、歯科医院などに置いて
います。
★カードに全てチェックできた人は、町名等を記入して、公民館
または保健センターの回収箱へ投函してください。(左の用紙で
も投函可)
★利用した人の数を次回の運動・身体活動編にて町別にお知らせ
します。頑張りましょう!