

運動のすすめ

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

運動することは、生活習慣病の予防や改善だけでなく、寝たきりや認知症の予防など、さまざまな健康効果をもたらしてくれます。気候のいい時季を利用して、無理せず続けられる自分に合った運動を見つけてませんか。

運動の健康効果

- ・生活習慣病の予防や改善
- ・肥満の予防
- ・心臓や肺の機能が高まる
- ・筋力がアップし、柔軟性・バランス力が維持される
- ・免疫力がアップする
- ・ストレス解消 —— など

気軽にできる運動から

ウォーキングは一人でも誰かと一緒にでも手軽に始められます。自分の都合や体力に合った時間を自由に選ぶことができるため、初心者にぴったります。

他にも地域の公民館や集会所などで行われている、体操や筋トレの自

主グループの活動や教室などもあります。

身近な人で取り組んでいるものがあればまねてみるのもいいかもしれません。とにかく興味のあるものがあれば、一度体験してみましょう。

運動は苦手という人へ

生活活動量を増やすよう、意識しましょう。例えば次のような行動があります。

- ・近くへ出かけるときは乗り物に乗らず、歩きましょう。
- ・エレベーターを使わず、階段を利用しましょう。
- ・身体を使う家事を積極的に。「座る」「立つ」「歩く」時の姿勢を正しく。

運動のきつかけづくり

「健康運動教室」

令和元年度（2019年度）に運動教室に参加された人の中では80%の人に、運動習慣の変化が見られました。今年度の予定は次のとおりです。運動のきつかけづくりにな

ると思う方はぜひご利用ください。
※対象／町内在住で医師から運動を制限されていない20歳以上の方

●吉備教室（毎月1回）

・開催日／毎月第1木曜日（6月から再開予定）

・時間／19時30分～20時30分
・場所／きび保健福祉センター2階多目的室

・講師／健康運動指導士 津本クミ子先生

・内容／関節や筋肉の動きをよくする機能改善エクササイズを取り入れたリズム体操とヨガ
・申し込み／不要

●金屋教室（全6回）

8月～10月に金屋文化保健センターで実施予定。

●清水教室（全6回）

10月～11月に清水保健センターで実施予定。

※金屋教室・清水教室ともに、内容はインボディ（筋肉量・体脂肪量・基礎代謝）の測定、エクササイズやヨガを行います。詳細はチラシでお知らせします。

※新型コロナウイルス感染症に関連する状況により、日程を変更する恐れもあります。ご了承ください。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

子育てワンポイントアドバイス

ささくれた気持ちがやわらぐ子の寝顔
ママの笑顔が子どもの笑顔につながるよ

子育ての悩みや心配なこと、困ったことなどがあれば、子育て相談をご利用ください。

5月の子育て相談は、月～金曜日の8:30～17:15に承ります。電話相談と訪問相談、どちらでもお気軽にどうぞ！

●連絡先

子育て支援センター（旧きび中央保育所）

☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）