



健康みちしるべ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

日常生活の中でもっと体を動かそう

和歌山県民は、運動する習慣が全国的に見ると少ないと言われています。この機会に、一緒に運動について考えてみませんか？

運動は、疾病を予防し、活動的な生活を送るための基本的な身体活動となります。健康などのためには良いですが、日々の生活に追われ、運動する時間がなかなかとれないという人は、多いと思います。そのような人には、特別な準備が不要で、いつでもどこでも手軽にできるウォーキング（速歩）がお勧めです。頻度は、1日30分以上を週に2回以上で健康効果はあります。

【快適に歩くためのポイント】

- ・視線は遠くであごはひく
- ・胸を張り、背筋を伸ばす
- ・肩の力はぬく
- ・腕は前後に大きく振る
- ・膝を伸ばしてかかとから着地する
- ・歩幅はできるだけ広くとる



【日常生活に運動を取り入れて！】

- ・買物でウォーキング
急ぎの買物があるときはつい乗り物を使いたくなりますが、できる限り歩くようにしましょう。
- ・仕事もウォーキング
職場や駅やバス停まで自転車を使わず歩いたり、ひとつ手前の駅やバス停で降りて歩くなど、工夫してみましょう。
- ・床磨きやふる掃除等の家事も運動気分！
消費エネルギーを増やすきっかけは、ふだんの生活の中に隠れています。ちょっとしたことで積み重なれば大きな力になります。

乳幼児を子育て中のみなさんへ 子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。
“ちょっと困ってるんだけど相談相手がほしいな”
“友達や遊び場が欲しいな” そんな時はいつでも
気軽に支援センターに遊びに来て下さいね！！

子育てワンポイントアドバイス

お散歩は豊かな感性を育てます。
親子で自然と触れ合いましょう！

| | 開設日 | |
|----------------------------|--|-----------------------------------|
| 子育て 悩み事相談 | 月曜日 (要予約) | ◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30 |
| ほっとルーム& 子育て相談 | 火曜日 ~木曜日 | |
| あそびの ひろば | ◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。 | |
| 園庭開放 (藤並保育所) | ◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み) | |
| 「たまたばこ」 さんの絵本の 読み聞かせ | 0 ~ 1歳半 | 奇数月の第1金曜日(午前中のみ) |
| | 1歳半~就学前 | 偶数月の第2金曜日(午前中のみ) |
| にこにこ ひろば | ◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00 | |

3日は保育所行事のためお休みします。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)
☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

【エクササイズのお知らせ】

運動を始めるきっかけづくりに、エクササイズ教室を開催しています。年度ごとの申し込みになりますので、新規申し込みの方は事前に健康推進課まで連絡ください。

●日時/第2木曜 20時~21時

第4金曜 14時~15時

(都合により変更もあります。祝日は休みです。)

●場所/金屋農村センター

