

健康のための一歩を踏み出そう！

「一日10分の身体活動」でますます健康な毎日を

今の生活に、あと10分身体を動かす時間を増やして、健康寿命を延ばそうという取り組み「アクティブ+10プラステン」。6月から12月末までの半年間のチャレンジ期間に、普段より一日10分多く身体を動かすを含めた3つの目標をクリアすると、健康づくりに役立つ豪華景品が当たります。9月に第一回の抽選を行い、当選した皆さんへ景品をお届けしました。当選者の声を紹介합니다。

ワンダーコアスマートに当選！ 水谷愼さん



水谷さんは、仕事柄、慢性的な腰痛に悩まされていましたが、退職後ウォーキングを始めた結果、痛みも解消し体調がとてよくなったそうです。現在も、毎日のウォーキングのほか、ヨガを取り入れたり、グラウンドゴルフに参加したりするなど積極的に身体を動かすことを心がけています。

水谷さんのコメント

「さらなる健康づくりに取り組みた

いと思いチャレンジしました。今後は腹筋も鍛えていきたいと思っています。」

ノルディック ウォーキングポールに当選！ 藤森美代子さん



藤森さんは、毎日旧美山北中学校のグラウンドを歩いています。市の筋トレ教室にも参加しており、教室で紹介されたノルディックウォーキングのポールにも興味を持っていました。このチャレンジを通して日常的に運動する習慣がついたそうです。

藤森さんのコメント

「骨盤や背骨のゆがみが気になるので、ポールを使ってよい姿勢で歩くようにしたいと思います。」

姿勢ケアクッションに当選！ 上野陽子さん



上野さんは、足が弱って歩けなくなるのが心配だからと、体操教室への参加や総合体育館のジムを利用して、主に足の筋力を落とさないよう運動を行っているそうです。

上野さんのコメント

「最近腰が曲がってきているのが気になっています。少しでも良い姿勢が保てるよう頑張りたいです。」

皆さんのチャレンジ

お待ちしています

皆さん素敵なお顔が印象的です。健康維持のためには、自分に合った運動を毎日無理なく続けていくこ

とが大切です。今回チャレンジした皆さんのアンケート結果でも、このチャレンジを行ったことにより「運動する習慣がついた」「健康に対する意識が変わった」と回答する人が多くありました。

身体は毎日変化していきます。歳とともに現れる心身の老化は避けられませんが、そのスピードをゆるやかにすることは可能です。また、運動を行うことは、生活習慣病やがん、認知症などの発症リスクを下げることもできます。あなたの健康を守るのはあなた自身です。まずは「一日10分」から運動に取り組んでみませんか。

「アクティブ+10」の景品への応募は12月28日まで受け付けています。詳細はチラシ(市役所、ふれあいセンター、各中央公民館などに設置)または市HPで確認してください。

多くの皆さんのチャレンジをお待ちしています。



健康介護課 早矢仕保健師

健康介護課

Tel 22-6839

参加者募集!

ウォーキングイベント いろいろ

さわやかな秋の山県を歩いてみませんか

ウォーキングは、誰でも手軽に始められる運動で、「メタボ予防」「筋力保持」「ストレス解消」など健康維持にも効果があります。さわやかな山県の秋を歩いてみませんか。

健康ウォーク 老人クラブ活動に参加しませんか。



健康ウォークを次のとおり行います。老人クラブはおおむね60歳以上が対象で、ウォーキングを通して健康づくり・仲間づくりを行っています。参加希望者は、地域の老人クラブ会長か福祉課に申し込んでください。

▼日時 11月15日(火)9時30分～
雨天の場合は16日(水)

▼場所 グリーンプラザみやま
コテージ村
閩福祉課 TEL22-6837

市民体験講座
すこやかウォーキング
山県の魅力を再発見!



身体を動かすのにより季節となりました。今回は、伊自良湖周辺を歩きます。秋のさわやかな風や季節の

移り変わりを感じながら、楽しくウォーキングしましょう。

▼日時 11月15日(火)
13時30分～(雨天中止)

▼集合場所

ニュー伊自良湖荘前駐車場

▼持ち物 飲み物、タオルなど

▼服装

動きやすい服装、はきなれた靴

▼申込期限 11月11日(金)

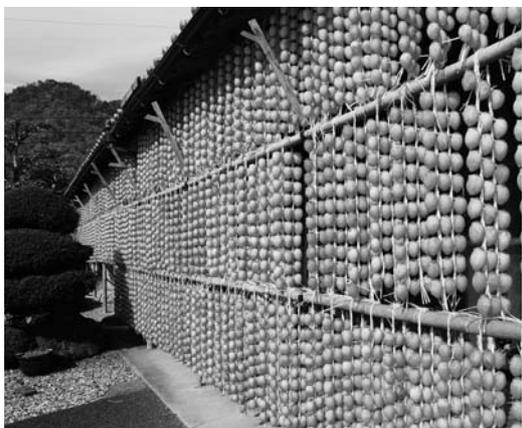
▼主催 健やかのかの会、市

▼申し込み・問い合わせ

健康介護課 TEL22-6839

伊自良中央公民館講座

「連柿の郷」ハイキング



伊自良中央公民館では、市観光ガイド協会とタイアップし、健康ハイ

キング第二弾を行います。今回は秋の風物詩「連柿」の景観を楽しみながら歩きましょう。

▼日時 11月27日(日)10時～12時

▼場所 伊自良地域平井地区

▼集合場所

伊自良フラワーパークすいげん(平井717番地7)

▼内容

平井地区内を歩き、「連柿の郷ふれあい秋まつり」を見学します。

▼案内役 市観光ガイド協会

▼持ち物 飲み物、タオルなど

天候により雨具を持参してください。

▼参加費 無料

▼定員 30人

▼申し込み 11月18日までに伊自良中央公民館へ申し込んでください。

閩伊自良中央公民館

TEL36-3355

みんなの参加をまっちょるよ

