



ヘルシープラザの利用案内
☎62-1333

～いきいき健康体操教室～

<ゆったりコース> 運動未経験・運動方法がわからない方
(介護保険で要介護度1の認定を受けている方も可)

【日時】10月4日～12月13日の毎週水曜日
全10回(11月22日を除く) 10:30～12:00

【定員】10人

<はつらつコース> ふだんあまり運動をしていない方

【日時】10月6日～12月15日の毎週金曜日
全10回(11月24日を除く) 13:30～15:00

【定員】20人

<はっするコース> ふだんから体を動かしている方

【日時】10月4日～12月13日 毎水曜日 全10回
(11月22日を除く) 13:30～15:00

【定員】40人

はっするコース及びはつらつコースは、途中でコースを変更することができます。

各コース共通事項

【対象】60歳以上の方・心臓・血圧に支障のない方

【参加料】各教室3,000円(全10回)

【持ち物】室内用運動靴

～現在開催中の教室～

<体操教室>

運動不足を解消したい方、器具を使った体操教室
毎週金曜日・11:00～12:30・10月27日まで

<スイスヨガ教室>

エアロビクスとヨガの組み合わせ
毎週木曜日・10:00～11:30・11月9日まで

<初級太極拳教室>

ゆっくりとした動きで全身のバランスを整える!
毎週木曜日・14:30～16:00・11月16日まで

<初心者エアロビクス教室(夜間の部)>

全身運動で、さわやかシェイプアップ!
毎週火曜日・19:30～20:45・11月21日まで

詳細及び空き情報はヘルシープラザへ
お問い合わせください。



★11月の団体利用受付について

10月11日(水)午前9時からヘルシープラザ受付に、料金を添えてお申し込みください。

(午前9時申込み時点で重複の場合は抽選となります。)

★10月の休館日 2日・10日・16日・23日・30日



お元気ですか
保健センターです

「〇〇の秋」
～あなたの秋はなんですか?

「秋」...1年の中でも過ごしやすい時期ですね。暑すぎず、寒すぎず、いろいろな食材も美味しい時で「天高く馬肥ゆる秋」という言葉もあるくらいです。

そんな秋、「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と様々言われていますが、皆さんの秋はどんな秋でしょうか?

多くは「食欲の秋」。生き物は寒い季節が近づくと脂肪を溜め込もうという反応が体に起こります。冬眠する熊のようにしっかり秋の間に栄養補給をしようというわけですが、しかし、人間は冬眠できませんから、気がつけば食べ過ぎて、「洋服が入らない」「中性脂肪が上がった」「体が重くなった」などということに...。思い当たる方はいらっしゃいませんか?

併せて「スポーツの秋」も実行できればいいのですが、

哀しいかな、体を動かすことには得手不得手が伴うため、なかなか両立できない方が多いようですが、「日頃の運動不足の解消」と考え、これを機会に生活リズムを見直してみたいかがでしょうか?



<運動不足の方への改善アドバイス>

エレベーターはやめて階段を昇り降りする。
ひとつ手前の駅やバス停で降りて歩く。
バスやタクシーはなるべく使わず歩く。
買物は少し遠くの店まで足をのばしてみる。
マイカー通勤を電車通勤に切り替える。
電車の中で軽い体操をする(例:座らないで立っていたり、腹筋を引き締めて正しい姿勢を維持するなど)
休日はごろ寝をしないでウォーキングタイムをつくる。
家事やテレビを見ているときなどに軽い体操をする。
(簡単なストレッチや立ち姿勢を意識するなど)

「食べすぎて太ってしまったから」「血液検査の結果が悪かったから」慌てて運動するのではなく、日頃からの小さな努力が健康な体を維持する秘訣です。「スポーツの秋」と身構えず、気楽に体を動かすことを楽しめるようになるといいですね。

「食欲の秋」でしっかり食べて、「スポーツの秋」で体を動かして、ついでに紅葉などの自然の美や美術館などで「芸術の秋」を堪能できれば文句なしの「バランスの秋」、皆さんも元気な秋を過ごしてください。