

あなたもきつと運動したくなる

健康づくりのための運動、大切だとは分かっているけどなかなか…という方、いらっしゃいませんか。厚生労働省が公表している資料(身体活動基準)では、家事や仕事など日常生活での身体活動以外に、週2回以上、1回30分以上の運動を習慣化することが望ましいとされています。村開催の「までいな健康運動塾」におじゃまして、健康づくりの運動に取り組むコツを探ってみました。

いっ始めてもOK、どなたでもOK
までいな健康運動塾

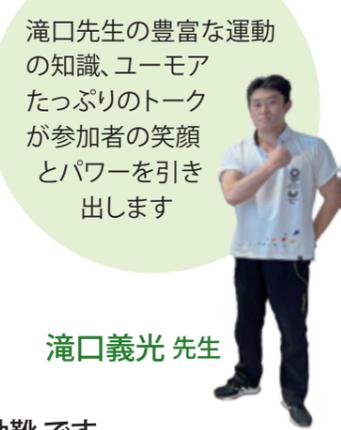
までいな健康運動塾とは一

- 交流センター「ふれ愛館」で毎週水曜日に開催。
- 時間は午前10時15分から11時45分。
- 事前の申し込みは不要。当日会場へ。
- 持ち物は①水または麦茶 ②動きやすい服装 ③運動靴です。
- 日程及び当日のテーマはお知らせ版に掲載しています。

テーマは4つ！

- ①介護予防(運動強度:弱)
- ②メタボ予防(運動強度:中)
- ③関節痛予防(運動強度:弱)
- ④熱血教室(運動強度:強)

参加状況によって内容が変更になることもありますが体力・体調に合わせて運動できます



滝口義光先生



4月13日の運動塾に参加していた皆さん

この日は運動量強めのアレンジメニューでした

全員で片付けマットは消毒



運動塾は新型コロナウイルス感染防止の対策を最大限に行いながら開催しています。状況によりやむを得ず中止する場合がありますが、ご了承ください。

参加される方は、体温を測定し、可能な限りマスクを着用して参加してください。発熱や咳などのかぜ症状がある方や、体調がすぐれない方は参加をお控えください。

それぞれの体力や体調に合わせて運動できます。痛い部分がある方などはあらかじめ先生に伝えてアレンジをお願いします。

ストレッチで各部を十分にばします



BGMでリラックス

筋トレのサーキット



緩急をつけ有酸素運動



BGMでテンポよく

1人で運動していると楽にやってしまうけれど皆で一緒にやれば「よしガンバっぺ」となるからね。週に1回汗がかけていいですよ。

今の健康を維持したいと思い運動を続けています。今日は二枚橋から歩いて来ました。皆でアハオホホと楽しくできるのがいいですね。

運動は続けることが大切。この運動塾にはほとんど毎週参加しています。おかげさまで働いていた頃のスカートがスッと入りますよ。

けがをしてしばらく運動を控えていました。今日はスロージョギングで軽く走ることもできて、何とかやっつけていけそうだなとうれしくなりました。

男性の人数がもっと増えたらうれしいな



鈴木秀一さん(深谷)



佐藤良子さん(二枚橋・須萱)



菅野幸子さん(関根・松塚)



佐藤和枝さん(前田)

参加者の皆さんに聞いてみよう！