

現代では、仕事や家事の機械化が進み、日常生活の中で体を動かす機会が少なくなっています。
運動には、生活習慣病にかかる可能性の低下や、免疫力の向上、スト



「運動編」

めざせ!ハッピーライフ あぐい21

健康日本21あぐい計画

□問い合わせ先 環境衛生課保健係
☎(48)1111(内311・312)

レス解消などたくさんさんの良い効果があります。まずは、体を動かすことから始めてみませんか。

みんなで目指す目標

運動を楽しみ、身体機能の維持・増進を図る

今どれだけ体を動かしているかを自覚しよう

自分の一日の活動量を知るために、万歩計を付けてみましょう。

健康づくりのためには、一日当たりおよそ八千〜一万歩、歩くと良いと言われていています。自分なりの歩数目標を決めてみましょう。



生活の中で体を動かす工夫をしよう

忙しくて運動をする時間が取れない方は、日常生活の中で、よく体を動かすように意識しましょう。

例

- ・エレベーターを使わず、階段を使う。
- ・職場の昼休みにストレッチをする。
- ・テレビを見ながら体操する。
- ・一駅歩く。
- ・子どもとよく遊ぶ。



特別に運動する時間をとらなくても、健康づくりには効果があります。何もやらないよりは、少しでも体を動かしましょう。

健康体操の つどい 参加者を募集

健康体操のつどいでは、講師の指導の下、ストレッチ、体操、ウォーキングなどをして、みんなで楽しく

過ごしています。

なかなか一人では運動が続かない、一緒に運動する仲間が欲しい、体操についての話が聞きたいという方、参加してください。

講師や地域で活躍する健康づくりリーダーから、元気をもらえます。一度、見学に来ませんか。

～ 日程・会場 ～ 毎月第2木曜日

日 程	11月9日	12月14日 平成19年1月11日 同2月8日、同3月8日
会 場	ふれあいの森 体育室	勤労福祉会館 (エスペランス丸山)

□時 間

午後七時半〜午後九時

□講 師

サンフェローズ 伊藤敦子先生
室内用の運動靴はいりません。タオル、お茶などをお持ちください。

□問い合わせ先

阿久比町保健センター

☎(48)1111

(内線311、312)