

すこやかだより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

春です。運動を始めませんか

皆さんは運動習慣がありますか。寒い冬はなかなか外にも出にくく、体を動かす機会がなかったという方が多いのではないのでしょうか。気候が良くなってきたこの季節、運動を始めてみませんか。

健康づくりに適した運動とは

運動は大きく分けて2つの種類に分かれます。短距離走のようにほとんど呼吸をしないまま行う無酸素運動と、ウォーキングのように十分に呼吸しながら時間をかけて行う有酸素運動です。健康づくりには、有酸素運動が適し、特にウォーキングはお勧めの運動方法です。

ウォーキングが健康づくりに適している理由

いつでもどこでも手軽に始められる。
自分のペースで運動できる。

心臓への負担が少ない。
足腰への負担が少ない。
動脈硬化の予防になる。
心肺機能の維持・向上につながる。
脂肪が燃焼され、肥満予防になる。
血糖値が下がりやすくなる。
ストレス解消になる。

ウォーキングを始めるにあたって

いくら簡単に始められるウォーキングでも、いきなり長時間歩くなど無理をすると、体に負担が掛かります。自分の健康状態に注意しながら少しずつ始めてみてください。

正しい姿勢や方法で歩けば、同じ時間歩いたとしても効果が上がります。町では次のとおりウォーキング教室を開催します。この機会に歩く習慣と正しい歩き方を身に付けてみてはいかがでしょうか。

ウォーキング教室参加者を募集

日にち

5月14日(木)	7月9日(木)
5月21日(木)	7月16日(木)
5月28日(木)	7月23日(木)
6月4日(木)	11月5日(木)
6月11日(木)	11月12日(木)
6月18日(木)	11月19日(木)

場所 東部小学校体育館

時間 午後7時30分～午後9時

講師 サンフェローズ

伊藤敦子さん

持ち物 室内用運動靴、タオル、お茶など

申し込み・問い合わせ先

環境衛生課 ☎(48)1111

(内311・312)

毎月第2木曜日に英比小学校体育館で実施していた「健康体操のつどい」は、平成20年度で終了しました。

「わくわく♪モグモグ教室」を開催

子どもにとって、食事とは栄養を取るだけでなく、心の成長発達のためにもとても大切なものです。

親子で楽しく料理を作って、みんなで食べませんか。

日時 5月25日(月) 午前10時～午後0時30分

内容 絵本の中に出てくる料理を作ります。

場所 保健センター

対象 就園前の幼児と保護者

講師 管理栄養士 岡本和代

費用 1組400円(一人増ごとに100円追加になります)

持ち物 エプロン(子ども用と保護者用)、食器を拭くためのふきん、

水筒(水分補給用) 母子健康手帳

定員 20組(定員になり次第締め切ります。)

申込期限 5月15日(金)

申し込み・問い合わせ先 環境衛生課 ☎(48)1111(内線311、312)

託児もあります。希望の方は申し込みの際にお知らせください。

ウォーキングのポイント

背筋を伸ばし、視線はまっすぐ前を

腕はしっかりと振る

1分間に100m

を目安に

リズムカルに

歩く

歩幅は多少大

股で

