

保健センター通信

すこやかだより

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521)

【健康づくりリーダースキルアップ研修会を開催します】

町内には健康体操の同好会が多数あり、健康づくりリーダーの皆さんが活躍されています。

今回、健康づくりリーダーが集まる研修会を開催します。興味のある方は、見学からの参加もできますので、気軽にお申込みください。

■日程 全12回

- ①5月10日(金)午前
- ②5月27日(月)午後
- ③6月4日(火)午後
- ④6月25日(火)午後
- ⑤7月19日(金)午前
- ⑥9月11日(水)午前
- ⑦10月22日(火)午後
- ⑧11月27日(水)午前
- ⑨12月10日(火)午前
- ⑩令和7年1月20日(月)午後
- ⑪2月7日(金)午前
- ⑫2月17日(月)午後

▽午前 午前10時～午前11時30分

▽午後 午後1時30分～午後3時

■講師 伊藤 敦子先生(健康体操教室ハローフレンズイノア代表 健康運動指導士)

■内容

運動の基本、正しい姿勢、歩き方、年代に合わせた体操などの運動実技

■申し込み方法 電話または電子メールにて申し込んでください。電子メールで申し込む場合は、件名を「リーダースキルアップ教室参加」とし、本文に氏名・生年月日・電話番号を入力して送信してください。



適度な運動がもたらす効果

■自己免疫力の向上

免疫力は病気から体を守り、調子を整えるために大切です。体を動かすことによって血行が促進され、体のすみずみまで酸素や栄養が届けられることで免疫力も高まります。

■リラックス効果

私たちの体には活動しているときに働く交感神経と、リラックスしているときに働く副交感神経という2つの自律神経があります。軽い運動をして血管が拡張すると、副交感神経が働くため、リラックス効果が得られます。

■筋力・柔軟性の向上

運動により筋肉量が増えると持久力がつきます。また、体の柔軟性も増すため動きやすい体になり、けがをしにくくなります。

■生活習慣病予防

糖尿病や心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞など疾患予防にも効果があります。代謝が良くなるため、痩せやすい体にもなります。



Q:健康づくりリーダーとは何ですか。

A:町の事業などさまざまな場面で健康体操を通じて、町民の健康づくりを支える活動をされている方です。

Q:研修会は誰でも参加できますか。

A:運動初心者の方でも大丈夫です。興味のある方はぜひご参加ください。



みんなで楽しく運動をしてみませんか？

■申し込み・問い合わせ先

保健センター 電話(48)1111(内1520・1521) 電子メール kenko-yoyaku@agui.town.lg.jp

