

みんなで楽しく覚えよう **ときげんき体操講座**

日時 ①12月15日(水) 午前9時30分～10時30分
 ②令和4年1月24日(月) 午後1時30分～2時
 場所 保健センター
 内容 土岐市オリジナル体操の動きの説明と実践
 対象 市民の方
 講師 中島健太氏 (健康運動指導士)
 定員 12人 (先着順)
 持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物
 ※運動のできる服装、運動靴で参加してください
 申込期限 開催日の2日前

ときげんき体操出前講座

職場や町内会、育児サークルなど市内に在住・在勤の方で構成する約10人以上のグループに講師が出向き、ときげんき体操をレクチャーします。

骨から美人になるセミナー

女性のための骨美人になる教室です。骨量を測定し、丈夫な骨づくりのヒントを紹介します。

日時 12月6日(月)
 ①午前9時30分～ ②午前10時30分～
 場所 保健センター
 内容 骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、管理栄養士による骨美人をつくる食生活アドバイスとレシピの紹介
 対象 30～64歳の女性 (託児が必要な方は相談してください。過去5年以内に参加した方はご遠慮ください)
 定員 各回15人 (先着順)
 申込期限 12月1日(水)

骨盤底筋群を鍛える！ 体の使い方講座

膝や腰が痛くてなかなか運動ができない方など、効率的な体の使い方を知って楽しく運動を始めましょう！

日時 12月13日(月) 午前10時～11時30分
 場所 保健センター
 対象 30～74歳の方 ※医師から運動の制限をされている方はご遠慮ください
 講師 池野尚美氏 (健康運動指導士)
 定員 12人 (先着順)
 持ち物 汗拭きタオル、水分補給のための飲み物
 ※運動のできる服装、運動靴で参加してください
 申込期限 12月9日(木)

申・問 保健センター (☎552010)

ときげんきプロジェクト運動習慣づくり

**健康運動指導士による
マシンを使ったトレーニング講座**

健康のために体を動かしたい方、気になる部分をすっきりしたい方、効果的な身体の動かし方を学びたい方など、目的別の3つのトレーニング講座を用意しました。

健康運動指導士によるレッスンで楽しく体を動かして運動習慣を身に付けましょう。

1 シェイプアップ講座

気になる部位を引き締め、美しいスリムな体を手に入れたい方へ。シェイプアップを目的とした運動プログラムを実施します。

期日 令和4年1月18日～2月22日の毎週火曜日 (全6回)
 時間 午後1時30分 (1時間程度)
 定員 8人 (先着順)

2 体力アップ講座

体力低下が気になる方へ。油圧式マシンとステップボードを使ったエクササイズで体力をアップさせます。

期日 令和4年1月18日～2月22日の毎週火曜日 (全6回)
 時間 午後3時～ (1時間程度)
 定員 8人 (先着順)

3 おなかスッキリ！スリム講座

体重やお腹周りが気になる方へ。マシンを使ったトレーニングと自宅のできる筋力トレーニングや食生活を学び、メタボを予防します。

期日 令和4年1月16日～2月20日の毎週日曜日 (全6回)
 時間 午前10時～ (1時間程度)
 定員 8人 (先着順)

共通

場所 市スポーツセンター・トレーニングルーム (御幸町1-49)
 参加費 1,000円 (スポーツセンター・トレーニングルームの利用者カード10回利用分付き) ※各講座の初回に集金します
 持ち物 運動のできる服装、室内用シューズ、水分補給の飲み物 ※マスク着用をお願いします

申・問 文化スポーツ課 (内線351)



ときげんきプロジェクト
info **ヘルスアップ**

はじめよう **“貯筋”** 運動
しっかり使えば筋肉は復活します

筋肉は使わないと衰えます。「面倒だから」「辛いから」と体を動かさないとますます弱ってしまいます。でも大丈夫。しっかり使えば何歳からでも筋肉は復活します。日頃から筋肉を動かして「貯筋」をしておけば健康寿命を延ばすことができます。

健康のために
筋肉を貯めよう
貯筋
のすすめ

椅子に座ってできるプログラム

片足20回ずつ。背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げて、音がしないようにゆっくり下ろします。

<p>つま先上げ</p> <p>かかとを床につけたまま、つま先を上下に動かす。</p>	<p>かかと上げ</p> <p>つま先を床につけたまま、かかとを上下に動かす。</p>	<p>膝伸ばし</p> <p>太ももの力を使って膝下を持ち上げ、ゆっくり下ろす。</p>	<p>腿上げ</p> <p>背中が丸まらないように、付け根から足を持ち上げる。</p>
---	---	--	---

椅子を使い立って行うプログラム

片足20回ずつ。声に出して数を数えながら。ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします。

<p>椅子座り立ち</p> <p>おしりを突き出すようにゆっくり座り、椅子に触れたらゆっくり立ち上がる。</p>	<p>腿上げ</p> <p>まっすぐな姿勢が崩れないように片足で支え、もう片方の脚の膝を持ち上げ、下ろす。</p>	<p>背伸び</p> <p>椅子に頼らないようにしてつま先で立ち、音がしないようゆっくりかかとを下ろす。</p>	<p>横への脚上げ</p> <p>膝とつま先を前に向け、おしりの横側に力を入れ、脚を横に持ち上げる。</p>
--	---	--	--