

※新型コロナウイルス感染症の感染状況により、中止・延期になる場合があります。

## 高齢者サロン

ゲームや手遊び、手品、腹話術などでシルバー会員と楽しい時間を過ごしましょう。

### 日時と場所

- ①10月1日(金) 午前9時30分～11時30分  
駄知公民館
- ②10月8日(金) 午前9時30分～11時30分  
雨池公民館(駄知町)
- ③10月15日(金) 午前9時30分～11時30分  
駄知体育館

参加費 無料/申込不要

※開催当日の午前8時30分時点で気象警報が出ている場合は中止となります。詳細はホームページを確認してください

問 市シルバー人材センター (☎03810)

## 10歳若返る！体づくり教室

自粛生活で活動量が減っていませんか？まずは月に2回、自分の体と向き合えることから始めましょう。

期日 10月6日・13日、11月10日・24日、  
12月1日・15日、令和4年1月5日・19日、  
2月2日・16日、3月2日、16日の水曜日  
(全12回)

時間 午前9時30分～11時

場所 保健センター

内容 ピラティス、有酸素運動など、自宅でもできる運動

対象 40～64歳の方

※高血圧、心臓病、糖尿病などで治療中の方、医師に運動の制限をされている方はご遠慮ください

講師 丹羽恵美さん(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・問 10月1日(金)までに保健センター(☎02010)へ申し込みください。

## 日常生活の中で健康維持を 公園に健康遊具を設置します

工事中はご不便をお掛けします。  
完成を楽しみにお待ちしております。

## 椅子に座ってできる やさしいヨガ教室

### 期日

▷第1コース 11月4日・11日・18日・25日の木曜日(全4回)

▷第2コース 12月2日・9日・16日・23日の木曜日(全4回)

時間 午前10時～11時30分

場所 泉公民館 2階ホール

内容 椅子に座ったままできるシニア向け簡単ストレッチヨガ

対象 おおむね65歳以上の方で泉地区在住の方

講師 市川裕与さん(ヨーガ療法士)

定員 20人程度(先着順)

参加費 無料

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、シューズ(上履き)

申・問 10月28日(木)までに市北部地域包括支援センター(☎0801)へ申し込みください。

## 脳はつつ元気塾

対象 おおむね65歳以上で駄知町・肥田の一部(旭ヶ丘)に在住の方

内容 ①認知症予防につながる頭と身体の体操  
②書で楽しく作品作り

### ■とき陶生苑

期日 ①10月6日・13日・20日(水)

②10月27日(水)

時間 午前10時～11時30分

定員 20人(先着順)

申込 9月29日(水)まで

講師 竹内英子さん(介護予防運動指導員)  
堀田尚弘さん(芸術書家)

### ■駄知公民館

期日 ①11月2日・9日・16日(火)

②11月30日(火)

時間 午後1時30分～3時

定員 20人(先着順)

申込 10月26日(火)まで

講師 籠橋一貴さん(県教委認定フィジカルトレーナー)、堀田尚弘さん(芸術書家)

申・問 市東部地域包括支援センター(☎01560)

設置公園 総合公園、高山公園、セラドンパーク追沢、平成公園、南山公園、榎公園

工事期間 10月～令和4年2月(予定)

問 都市計画課(内線546)



## ときげんきプロジェクト info ヘルスアップ

目指せ

1日8000歩!



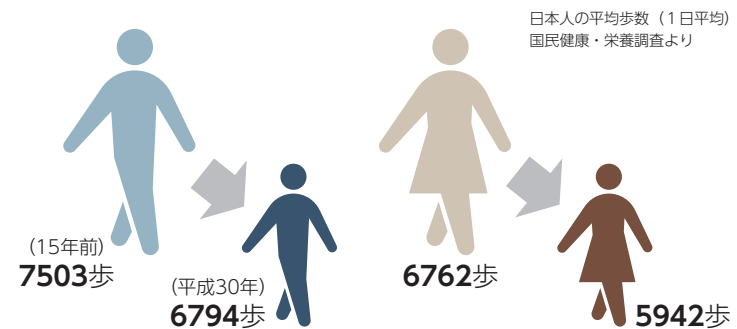
## はじめましょう！ウォーキング

自粛生活が続くコロナ太りが気になっていませんか。でも新しく運動を始めることはなかなか難しい。そこで、毎日の『歩く＝ウォーキング』を意識して、健康の維持や増進につなげませんか。涼しく過ごしやすい季節にピッタリなウォーキングのポイントとイベントを紹介します。

## 「+10」から始めよう

### 10分のウォーキング＝約1,000歩

日本人の歩く量(歩数)は、年々減少する傾向に。15年前と比較すると、男性で約700歩、女性で約800歩も。



10分歩くとおよそ1,000歩になります。1日8,000歩を目指し「エレベーターの代わりに階段を使用する」「少し遠回りをして帰る」など生活の負担にならない程度で、毎日「プラス10分」のウォーキングを意識しましょう。適度な運動は自律神経のバランスを整え、ストレスや不眠の解消に役立ちます。

### 理想的なウォーキングフォーム



上半身を真っすぐに保ち、横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が一直線になるのが理想のフォーム。「上から吊るされている」ようなイメージで、視線は15メートル先に置くのがポイントです。【出典：文部科学省ホームページ】

市内在住、  
在勤の皆さん

アプリを使ってウォーキングを楽しみませんか？  
ときonline ヘルスアップウォーキング

ときonlineヘルスアップウォーキングは、コロナ禍でもオンラインで楽しめるウォーキングイベントです。10月～12月の3カ月間参加すると、1週間ごとに参加者メンバーの中で歩数に応じたランキングが表示されます。さらに、3カ月継続して参加した方の中から30人の方、いずれか1カ月の1日当たり平均歩数が8,000歩に近い方の中から40人の方に、抽選で土岐市の特産品をプレゼントがあります。詳しくは、本紙と同時配布のチラシをご覧ください。

問 土岐市地域医療協議会事務局(保健センター☎02010)

Webウォーキング教室  
ちょこっとウォーキング  
効果的なウォーキングのコツ  
を動画で学んで  
みましょう

