

アクアサイズ プールでエクササイズ

(健康マイレージ対象事業)

プールを利用した運動は、関節に負担をかけずに筋肉や血管に、日常以上の負荷をかけることが簡単にできるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

また、筋力が付き、代謝が上がり血流が良くなることで、ダイエットや冷え性・アンチエイジングにも効果が期待できると言われています。この機会にプールで運動を始めてみませんか？

日時

- 1回目…6月23日(木)
午前10時～11時40分
 - 2回目…6月30日(木)
 - 3回目…7月7日(木)
午前10時30分～11時30分
- ※3回1コースになります。

対象者

74歳以下の下野市民で基本的な検診を受診している者
なお、疾病を有しており市長が主治医の指示を必要と認められた方については、医師からの運動指導情報提供書を提出していただきます。

■場所 ふれあい館プール

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■内容 血圧測定、ストレッチ、ウォーキングについての講話と実践(室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■参加費 無料(プールの使用料も含む)

■定員 20名

■申し込み締め切り

6月9日(木)

※6月以降は9月、11月、1月開催を予定しています。

日程が近づきましたら、改めて募集します。

■申し込み先 ふれあい館
☎(47)1122

健康ウォーキング教室

(健康マイレージ対象事業)

春コース

健康運動指導士による効果的なウォーキング方法を学びます。

日程(2日間コース)

- 1回目 5月26日(木)
2回目 6月2日(木)
- 午前9時45分～11時30分
(受付…午前9時30分)

■場所 きらら館検診室

■対象者 下野市民で健診を受診した方

■定員 30名

みそ汁塩分測定会 お家のみそ汁 測ってみそ!

(健康マイレージ対象事業)

みそ汁や漬物を多くとっていると、塩分のとり過ぎにつながってしまいます。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭のみそ汁にどれ位の塩分が含まれているのか測定してみませんか？

■日時 6月8日(水)

■実施時間 午前9時30分～10時
午前10時～10時30分

■定員 各時間帯15名(先着順)

※前日までにお申し込みください。
■持ち物 みそ汁またはスープ(100cc以上をタッパや袋に入れてお持ちください。)

※参加された方には、小さじファミリーをプレゼントします。



はじはじサロン

(健康マイレージ対象事業)

県民健康・栄養調査結果によると栃木県民で運動習慣のある人(週2日以上、1回30分、1年以上継続している人)の割合は、男女とも20%程度で、全国平均を大きく下回っています。

生活習慣病予防の効果は、身体を動かす(運動の)強さと時間とともに上昇するといわれ、適度な運動は食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチ

ヤレンジしてみませんか？
■対象者 74歳以下の下野市民で、次のどちらかに当てはまる方

①各種教室参加者
②血液検査で要指導の項目があり運動が必要な方
■内容 自宅でも続けられる運動の紹介と実践(ストレッチや有酸素運動等)

「きらら館」コース

■場所 きらら館 検診室
■日程(全4回)
①6月9日(木)
②6月23日(木)
③7月7日(木)
④7月21日(木)

■申し込み締め切り 6月2日(木)
午前9時30分～11時30分

■持ち物 タオル、飲み物(水やお茶)、運動可能な服装、運動靴

■費用 無料
■定員 30名程度

(お申込み人数が多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます)