

「気軽にノルディックウォーキング」 で健康・体づくり



問合せ 保健センター ☎992-3170・4323

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、しばらくお休みをしていた「気軽にノルディックウォーキング」を10月から再開します。ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉を刺激しつつ、足腰への負担を少なくして歩くことができ、幅広い年齢の方が気軽にできるスポーツです。

また、90%の筋肉を使う全身運動で通常のウォーキングより30～40%ほど多くのカロリーを消費することができます。

【時間】9:30～11:00 【定員】40名程度

【登録】年度初回参加時のみ当日会場で登録が必要です。

【貸出】ノルディックウォーキングポール無料貸出あり。(ポールの数に限りあり)

【持ち物】マスク(忘れた場合、参加できません。)、飲み物、ポール(お持ちの方)

※雨天の場合は中止となります。判断が難しい場合は、保健センターまでご連絡ください。



※記念写真のためマスクをはずしています

こんな方にもおすすめ!!

- 「ウォーキング以上、ランニング未満」を求めている方
- 毎日のウォーキングがマンネリ気味だった方
- 歩行訓練やリハビリとしてウォーキングを活用したい方
- 「歩きの質」を高めたい方

年配の方々にもおすすめ

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行へ。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

日程	会場	集合場所
10/ 6(火)	中央公民館	光の門前
10/20(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
11/17(火)	北部サービスセンター	グラウンド
12/ 1(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
12/15(火)	中央公民館	光の門前
1/12(火)	北部サービスセンター	グラウンド
1/26(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
2/17(水)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前
3/ 2(火)	中央公民館	光の門前
3/16(火)	まつぶし緑の丘公園	管理センター前

私たちと一緒に楽しく
歩きましょう!



日本ノルディックウォーキング協会 遠藤先生

ノルディックウォーキングの利点

長時間の歩行もラクラク

足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能に。

膝の関節・脊柱への負担を軽減

ポールを使って歩くことで膝の関節・脊柱への負担を軽減し、歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。



音楽療法による介護予防事業 音楽健康クラブ(後期)

音楽健康クラブでは、合唱や合奏をしたり、音楽に合わせてリズムを取りながら運動をしたりすることで、脳の活性化や体力・運動能力の改善を図る介護予防を目的に行っています。音楽療法士・音楽健康指導士・理学療法士の専門家が楽しく指導します。



▶中央公民館会場(2階201・202研修室)
【時間】10:00～12:00のいずれか 【定員】75名

10月	22日(木)・28日(水)	11月	12日(木)・18日(水)・25日(水)
12月	2日(水)・16日(水)・23日(水)	1月	14日(木)・20日(水)・27日(水)
2月	3日(水)・17日(水)・24日(水)	3月	4日(木)・18日(木)・24日(水)

※現在、施設の利用人数に制限があるため、応募人数に応じて複数のグループに分散して実施します。参加日時については、申込期間終了後、個別に郵送にて通知します。

【対象】町内在住の65歳以上の方
【費用】無料

【持ち物】マスク、飲み物、体操で使用するフェイスタオル

【申込み】10月1日(木)から8日(木)までにいきいき福祉課へ(電話申込み可)。

※申込み順ではありません。申込み期間終了後に定員を上回った場合、10月9日(金)に抽選を行い、外れた方のみ、電話連絡します。

【その他】参加日当日は、あらかじめ体温を測ってください。

▶北部サービスセンター会場(多目的ホール)

【時間】10:00～11:30
【定員】30名

10月	27日(火)	11月	11日(水)
12月	9日(水)	1月	13日(水)
2月	10日(水)	3月	11日(木)

介護予防事業 いきいき健康体操教室

【1コース全8回】

番号	会場	時間	定員
①	ふれあいセンター かがやき	9:30～11:30	20名
②	ふれあいセンター かがやき	13:30～15:30	20名
③	外前野記念会館 ハーモニー	9:30～11:30	15名
④	内前野会館	13:30～15:30	15名

10月28日・11月4日・11日・18日・25日・12月2日・9日・16日いずれも水曜日

番号	会場	時間	定員
⑤	役場本庁舎 2階201会議室	9:30～11:30	20名
⑥	松伏会館	13:30～15:30	15名
⑦	まつぶし緑の丘公園	13:30～15:30	20名

10月30日・11月6日・13日・20日・27日・12月4日・11日・18日いずれも金曜日 ⑤会場は10月30日のみ役場第二庁舎3階301会議室



▲いすに座って、無理なく、楽しく運動!

【対象】町内在住の65歳以上の方で、原則として1コース全8回を毎回通える方

【費用】無料 【持ち物】マスク、飲み物

【申込み】10月5日(月)から16日(金)までにいきいき福祉課へ(電話申込み可)。

※申し込める会場は1つまでです。申込み順ではありません。申込み期間終了後に定員を上回った会場は10月19日(月)に抽選を行います。抽選で外れた方のみ、電話連絡します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴うお願い(P.2～P.3)

○参加日当日はマスク着用をお願いします。

また、体温をあらかじめ測ってください。発熱又は体調不良の方は参加できません。

○参加者は、お互いに距離をとって、運動してください。