

「運動」で健康づくり



健康づくりは自分づくり



鈴木実良さん

村上地区 仲間町 在住

※平成24年度 健康ダイエツト教室に参加

以前からウォーキングを定期的にしていましたが、50歳代を半ばにしてお腹周りが気になっていた矢先、夜間開催の健康ダイエツト教室があることを知りました。内容も筋力トレーニングや有酸素運動、栄養のことなど自分が求めるものであったため、参加しました。

参加してからは、体脂肪が減り、筋肉量が増えたことで身体が動きやすくなりました。また、長時間動いても疲れにくくなり、ベルトの穴も2つ少なくなりました。その他、夢中になることで知らないうちにストレスを発散することができました。

同じ目標をもった人たちと接することで、前向きに参加し、継続することができます。健康はお金では買えません。健康づくりは自分づくりです。そして周りに幸せを与えることができます。市報には情報がいっぱいあるので、関心のあることから始めてみませんか。

生活習慣病を予防するには、若い頃から運動をする、バランスの摂れた食事をするなど、望ましい生活習慣を送ることが大切です。

市では、生活習慣病予防のため、30歳～74歳までの市民の皆さんを対象に運動や食事について学ぶことができる「健康教室」を市内の総合型地域スポーツクラブの協力を得て実施しています。

今月号では、健康教室

に参加した人の声と健康教室の内容についてお伝えします。

◆ この健康教室では、運動の基礎知識を学び、効率よく脂肪を燃焼することができ運動を紹介しています。

同時に栄養指導も行っており、この教室に参加した人からは、「身体が軽くなった」「おなか周りの脂肪がとれた」などという声がかかります。

教室を終了した後も健康を維持していくために運動を続ける人もいます。

市では、今年度も健康教室を行います。8月までは下記の日程で行いますので、健康づくりに関心のある人、生活習慣を改善したい人は、この機会にぜひ参加してみてください。



■平成25年度 健康教室開催日程

※8月まで。それ以降は日程が決まり次第お知らせします。なお、対象者など詳細については、下記申し込み先まで、お問い合わせください

事業名	日 時	会場	内容	参加費	申し込み先
健康すりむクラブ	4月25日～6月13日までの毎週木曜日 午後1時30分～3時(全8回)	クリエート村上	体力測定 運動指導 採血検査	1,500円 (8回)	ウエルネスむらかみ ☎52-6311
健康ダイエツト教室	4月17日～6月26日までの毎週水曜日 午後7時30分～8時30分(全10回)	村上体育館		2,000円 (10回)	希楽々 ☎66-8119
	5月24日～7月26日までの毎週金曜日 午後7時30分～8時30分(全10回)	神林総合体育館	体力測定 運動指導 栄養指導	2,000円 (10回)	愛ランドあさひ ☎72-1445
	6月8日～8月7日までの毎週水曜日 午後7時30分～8時30分(全10回)	朝日総合体育館		2,000円 (10回)	