



ウォーキング教室や歩きたくなるまちづくりについて掲載します。皆さんの日々の健幸づくりにお役立てください。

☎健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146

### 健康器具の使い方講座を開催しました

市では、気軽に楽しむウォークイベントとして、毎月市内各地で「いきいきウォーキング教室」を開催しています。6月15日に霊山地域で行われた教室では「健康器具を使って歩こう」をテーマに、各ポケットパークに設置してある器具の使い方講座を含めたウォーキングを行いました。その講座の様子から、器具の使い方や使用時のポイントを紹介します。

#### 健康器具使用時のポイント

- ①呼吸は止めずに行う
- ②どの部位を伸ばしているか意識して行う
- ③無理はせず気持ち良く感じる程度で行う
- ④弾みをつけない



背のばしベンチ

#### 背のばしベンチ

使い方：①ベンチに座る ②両手を挙げながら上体を後ろに反らす  
 効果：背、肩の柔軟性を向上させます。胸郭を広げることで、有酸素運動をより効果的にします。



脚のばしステーション

#### 脚のばしステーション

使い方：①バーをつかみ足首をバーに乗せる ②前足を曲げ太ももの前側を伸ばす  
 効果：太もも、股関節の柔軟性を向上させます。

#### いつもの散歩に健康器具を加えてみよう

器具を活用し柔軟性などを向上させると、けがや運動機能低下の予防が期待できます。気軽に使うことができますので、散歩途中に活用できるようなコースを作って日頃の健幸づくりにプラスしてみましょ

### 歩きたくなるレシピ集が新しくなりました



「読めば歩きたくなる」をコンセプトに、市民の皆さんの歩きたくなるアイデアが詰まった冊子として発行しています。

正しい歩き方の解説や楽しく歩くコツ、地域ごとのおすすめコースを紹介しているほか、今回は健康器具の設置場所やその使い方についても

掲載しています。レシピ集を参考にして日頃の運動をより効果的なものにしましょう。

#### 歩きたくなる情報コーナーでレシピ集を手に入れよう

- 【伊達地域】伊達駅なかプラザ
- 【梁川地域】梁川中央交流館
- 【保原地域】保原中央交流館
- 【霊山地域】まちなかサロン Yottemi
- 【月館地域】月館中央交流館

### 健幸ポイント事業がスタートします！

健幸ポイント事業が新たにスタートします。ウォーキングや運動教室への参加など、健康づくりの実践に対しポイントが付与される事業です。ポイントを貯め応募すると、抽選で地域商品券などが当たります。

8月下旬から参加者を募集しますので、詳細は8月10日(土)に市政だよりお知らせ版と一緒に配布するパンフレットをご覧ください。

歩くポイントが貯まるよ！



がんばるとステキなプレゼントがもらえるよ！



スマートフォンでらくらく健康管理！

