

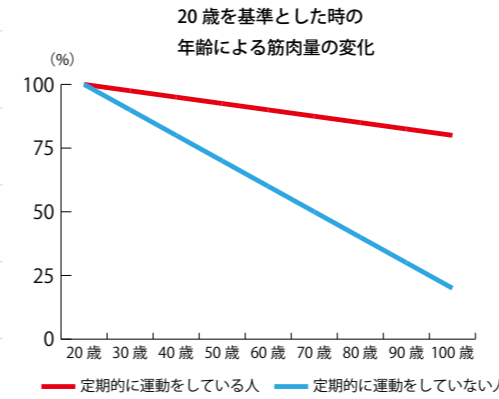
だてに広がる元氣と交流の輪

「元氣づくり会」を始めませんか

筋肉は何歳まで鍛えられる？

定期的な運動をしなくなると、20歳をピークに年1%ずつ筋肉が減少するといわれています。しかし、筋肉はいくつになっても鍛えることができ、成長することが科学的に証明されています。定期的な運動を行うことで、筋肉の減少を抑えることができます。ただし、継続して鍛えないと、すぐに衰えてしまうのも事実です。

元氣づくり会では、参加者が自



分の体調やペースに合わせて身体を動かすことで、無理なく筋肉を鍛えることができます。また、楽しく継続することで、生涯現役で活動するために必要な筋肉を保つことができます。

元氣づくり会で楽しく筋トレ

元氣づくり会では「3種の神技」という器具を使わない筋トレを行っています。筋トレはつらいというイメージがありますが、スクワット、腹筋、腕立ての基本的な3種の筋トレを自分に合わせて行うことで、効率的に無理なく筋肉を貯えていきます。

気分転換やストレス解消になるだけでなく、地域の皆さんと交流しながら、会話を楽しむことも元氣づくり会の魅力です。

元氣づくり会はどなたでも参加できます。あなたも元氣づくり会を始めてみませんか？

元氣づくり会を

始めるなら今がチャンス

10月から新たに元氣づくり会「集会所コース」の実施を希望する町内会(※)を募集しています。体験をご希望の場合は、出前講座を受け付けています。左記の募

集案内をご覧ください、関心のある人は、どなたでもお気軽にご連絡ください。

次のページでは、4月から元氣づくり会をスタートした町内会の参加者の声をご紹介します。 ※実施は町内会単位で行い、町内会へは市から別途説明します。

元氣づくり会「集会所コース」を募集

週2回、6カ月間、身近な集会所などでコーディネーターと一緒に、休憩しながら楽しく身体を動かします。1回あたり90分程度です。自分の都合や体調に合わせて、気軽に参加することができます。

【実施期間】
10月スタートの6カ月間
(平成29年10月～平成30年3月)

【実施日】
火曜日と木曜日、または水曜日と金曜日の組み合わせで週2回

【実施時間】
10時～11時30分、または14時～15時30分

【実施日】
関心のある人は、8月31日(金)までに健幸都市づくり課元氣づくり係にご連絡ください。

☎ 健幸都市づくり課元氣づくり係
☎ 575-1148



元氣づくり会「集会所コース」

4月から新たに10会場でスタートしました！

元氣づくり会は現在、市内81会場で活動しています。そのうちの10会場で、今年4月から新たに元氣づくり会「集会所コース」がスタートしました。新たにスタートした10会場の中から、「志和田元氣づくり会」と「石田東部元氣づくり会」に参加されている皆さんの声をご紹介します。

【伊達】志和田元氣づくり会

火曜日と木曜日の13時30分～15時、志和田集会所で実施中



齋藤朝子さん

始まって2カ月が過ぎて、少しずつ慣れてきました。集会所に来て身体を動かすと、スッキリします。自宅でも、思い出しながら体操をしたり、少しスクワットをしたりしています。膝が悪いので、今は正座ができないのですが、少しずつがんばって、正座ができるようになるといいなと思っています。

体調や家の都合で、家の中で過ごすことが多かったのですが、少しずつ落ち着いてきたので、今度は自分の時間とあって、体調をみながら参加しています。椎間板ヘルニアのため、皆さんのようには動けない部分もありますが、自分の身体に合わせてながらやるようにしています。休憩時間には、皆さんとお話しをして交流しているので楽しいです。



橘内信子さん

【靈山】石田東部元氣づくり会

火曜日と木曜日の14時～15時30分、石田東部集会所で実施中



齋藤房子さん

元氣づくりに参加して、膝が良くなりました。長く歩けるようになることが今後の目標です。あとは体重が減って痩せました。少しずつ効果は出ていると思います。集会所という身近なところだと、気兼ねなくできるのが良いですね。休憩時間にみんな話すのも楽しいです。

元氣づくりに来て身体を動かすと気持ちがよく、すっきりします。また、身体が軽くなったと感じます。家で一人ではできないと思います。集会所で定期的にみんなやるから良いですね。みんなに会う機会にもなってますし、いろいろ情報交換もできて、近所の方とより一層仲が深まったと感じています。



齋藤幸子さん

☎ 健幸都市づくり課元氣づくり係 ☎ 575-1148

8月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
6日(日)	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科) 保原町字東野崎70-1 ☎ 572-7606
11日(金)	もり医院 (内科・消化器内科ほか) 梁川町希望ヶ丘24 ☎ 577-7780
13日(日)	伊達セントラルクリニック (内科・消化器内科ほか) 保原町字西町189-1 ☎ 575-3215
20日(日)	武田小児科 (小児科・内科) 保原町字栄町51 ☎ 575-2439
27日(日)	ほばらクリニック (脳神経外科・循環器内科・内科ほか) 保原町大泉字小作達15-1 ☎ 574-2522
夜間急病診療所(福島市)	
福島市森合町10-1 ☎ 525-7672 診療科/内科・外科・小児科 診療時間/19時～翌朝8時 ※7月1日から小児科の診療時間が22時までに変更になりました。 受付/18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時(年中無休) ☎ 521-3790(短縮ダイヤル # 8000)	

■妊娠届出はお早めに

医師から妊娠していると診断を受けたら、妊娠11週までに妊娠届を出しましょう。

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■ばくばく栄養相談会

離乳食のことなどご相談ください。

【日時】8月1日(日)10時～11時受付

【場所】伊達市子育て世代包括支援センター「にこにこ」(保原保健センター隣)

☎健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

■伊達ふれあいセンター KIDS広場

毎週(日)9時～16時、毎週(土)9時～12時
ただし祝日はお休みです。