



# 健康運動通信

全戸配布

2017.9月号

## 9月のニコニコ運動教室

### 先着30名! ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って行うウォーキングです。  
森のアリーナを発着点に、町内を歩きます!!

開催日 9月7・14・21・28日(毎週木曜日)

時間 午前10時~11時30分

集合場所 スポーツ文化センター(森のアリーナ)

持ち物 ウォーキングに適した服装、汗拭きタオル、帽子、飲料水

申込み 各開催日の前日(午後5時)までにスポーツ文化センターに電話等で申し込みください

Tel62-4835 (担当 佐々木)



- 歩き方など基礎から行いますので、初心者の方でも安心してご参加ください。
- 雨天時は室内ウォーキングを行いますので、中履きを持参ください。
- ノルディックポールは30セットご用意しております。

## 9月の運動教室・予定表

開催場所: 森のアリーナ・森のアリーナ周辺

名称	日	曜	時間	対象者	内容等
ニコニコ運動教室	7日	木	10:00~11:30	町民	ノルディックウォーキングで車通りの少ない町内を歩きます
	14日				
	21日				
	28日				
メタボ対策講座	12日	火	10:00~11:00	町民	メタボ対策・改善のための太りにくい体作り(踏み台昇降・代謝アップの為の運動など)
ロコモ対策講座	5日	火	10:00~11:00	町民	主に足腰を鍛える運動を行います(片足立ちなど)
	26日				
こども塾	12日	火	19:00~20:00	4歳~小学6年生	様々な運動を取り入れ子供の運動能力を引き出す運動(反応運動、走る・跳ぶ・投げるなどの運動)
	26日				

- ※ ニコニコ運動教室以外は、事前の申し込みは必要ありません。当日受付します。
- ※ 持ち物は、中ズック・飲料水・汗拭きタオルです。運動できる服装でご参加ください。
- ※ ケガについては、すべての事業において応急処置程度の対応となります。

主催/岩手町体育協会【問い合わせ先】スポーツ文化センター(佐々木)Tel62-4835

~裏面もご覧ください~

# 9月の公民館教室

- 公民館へ電話等での申し込みが必要です。
- 詳細は公民館へお問い合わせください。

## 楽しい軽運動教室 先着24名!

沼宮内公民館からバスで移動し、八幡平市鹿角街道・田代平などを歩きます!



集合場所	沼宮内公民館
日時	9月13日(水) 【集合12時50分】 午後1時～4時30分
内容	ノルディックウォーキング
持ち物	適した服装、飲料水、汗拭きタオル 中履き(雨天時)
申込先	沼宮内公民館 Tel62-2503
申込期限	9月11日(月)

### 《ノルディックウォーキングの特徴》

- ▼2本のポールを使う事で全身運動になる
- ▼通常ウォーキングよりもエネルギー消費が20%増加する
- ▼ひざ関節等への負担が軽減する
- ▼年齢や性別を問わず誰でも楽しむ事が出来る
- ▼ポールを使うことで、姿勢が良くなる

# 体力チェックしてみませんか?

次回実施日：10月5日(木)  
午前10時～11時30分

ニコニコ運動教室では、1年間に計4回の体力チェックを行っています。(4・7・10・1月)  
普段何気なく生活していて、自分の体力の低下に気付いていないかもしれません。ぜひ、この機会に現在の自分の体力を確認してみませんか?  
町民の方全員が対象です。お気軽にご参加ください♪



森のアリーナで  
お待ちしております!

## ○体力チェックの内容○

① 握力



② 長座体前屈



③ 上体起こし



④ 片足開眼立ち



⑤ 6分間歩行



⑥ 10m障害物歩行



全種目を実施しなくてもかまいません。出来るものを、正しい実施方法で行いましょう!!  
教室の最後には、種目ごとに採点をし、総合判定をしていただきます。自分の体力の現在地を確認し、今後の生活に活かしましょう!