



健康運動通信

全戸配布

2018年1月号

1月のニコニコ運動教室

体力チェック & 踏み台昇降教室

新年1回目の運動教室は、体力チェックです。初めて参加する方、今まで参加していた方、どちらも今の自分の筋力・体力を確認し今後に活かしましょう。2回目以降は踏み台昇降を行います。冬場の足腰強化に最適な運動で、安全に行える運動です！年末年始の飲み過ぎや食べ過ぎにも効果がありますよ！

日時：1月11日(木) **体力チェック**

午前10時～午前11時30分



1月18日(木)・25日(木) **踏み台昇降**

午前10時～午前11時

場所：スポーツ文化センター(森のアリーナ)

1月の運動教室・予定表

開催場所：森のアリーナ

名称	日	曜	時間	対象者	内容等
ニコニコ運動教室	11日	木	10:00～11:30	町民	全6種目(握力、6分間歩行など)の体力チェック
	18日		10:00～11:00		踏み台昇降を中心に運動します
	25日				
メタボ対策講座	16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 (筋力・代謝アップの為の運動など)
	30日				
ロコモ対策講座	23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)
こども塾	10日	水	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)
	24日				

※ 1月のこども塾は、水曜日開催となります。お間違えの無いようご注意ください。

※ 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・汗ふきタオルです。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・小笠原)TEL62-4835

～裏面もご覧ください～

1月の公民館教室

- 各公民館に電話等での申し込みが必要です。
- その他詳細は各公民館にお問い合わせください。

沼宮内公民館

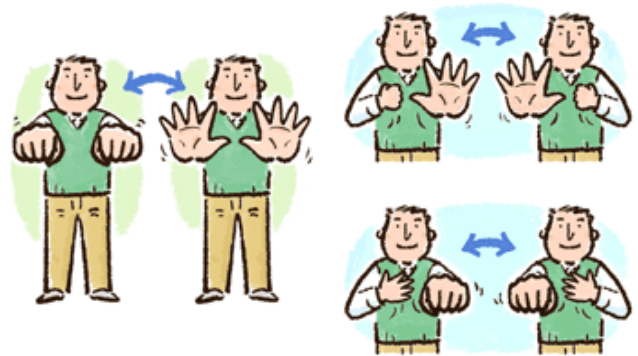
教室名	楽しい軽運動教室
日時	1月10日(水) 午後1時30分～午後2時50分
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	沼宮内公民館 Tel62-2503
申込期限	1月9日(火)正午まで

久保公民館

教室名	いきいき健康運動
日時	1月12日(金) 午前1時30分～午前3時
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	久保公民館 Tel62-2686
申込期限	1月11日(木)午後5時まで

北山形公民館

教室名	楽しく軽運動教室
日時	1月12日(金) 午後1時30分～午後3時
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	北山形公民館 Tel62-9157
申込期限	1月11日(木)午後5時まで



冬場の室内運動には、バランスボール！

先月号でもご紹介したバランスボール運動ですが、もっと色々やってみたいという声がありましたので、連載になります。今月号では**お腹周りに効果的なものを1つ**紹介します☆
(横転・後転しないよう、無理のない範囲で行ってください)

●バランス運動(体幹&お腹周り)

- ①バランスボールに座り、片方の足を地面に対しなるべく平行になるように上げます。
→①だけでもバランスが崩れ、少しふらつくかもしれません。(注意しながら行う)
- ②その足を上げたまま、腕を真上と真横へ伸ばします。
- ③続いて、②とは反対側に腕を動かします。(車のワイパーのようなイメージで)
- ④以上の動きをテンポよく(1分程度)繰り返し行い、上げる足を入れ替え再度行う。

