



健康運動通信

全戸配布

2018年2月号

2月のニコニコ運動教室

四大筋力鍛えよう教室

四大筋力とは、胸筋(胸)・腹筋(腹)・背筋(背中)・大腿四頭筋(太もも前側)の4つのことを言います。この4つは身体の大部分を占めていますので、筋力アップすると基礎代謝(何もせずにカロリー消費できる力)が上がります!! 特にも運動初心者の方には効果抜群ですので、冬の運動不足を感じている方は、是非ご参加ください!

開催日：2月1、8、15、22日(木)

時間：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)



2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	1日	木	10:00~11:00	町民	筋力アップの為にトレーニング (ご自宅でもできる難しくない運動です)
	8日				
	15日				
	22日				
メタボ対策講座	20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・代謝アップの為に運動など)
ロコモ対策講座	6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)
	27日				
こども塾	7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)
	21日				

※ 2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~

2月の公民館教室

- 各公民館に電話等での申込みが必要です。
- 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	2月14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	2月13日(火)正午まで

久保公民館

教室名	いきいき健康運動
日時	2月9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	久保公民館 TEL62-2686
申込期限	2月8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	2月9日(金) 午前10時～午前11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	2月8日(木)午後5時まで

水堀公民館

教室名	バランスボール教室
日時	2月14日(水) 午前10時30分～午前11時30分
持ち物	適した服装、汗拭き、中履き等
申込先	水堀公民館 TEL62-8400
申込期限	2月13日(火)午後5時まで

ノルディックウォーキング教室も、3年目に突入！

【ニコニコ運動教室、今後の流れ】

3月(屋内ノルディックウォーキング教室) 基礎練習

4月(屋外ノルディックウォーキング教室) 確認&実践

5月(屋外ノルディックウォーキング教室) 確認&実践



3～5月はノルディックウォーキング(ポールを使ったウォーキング)教室を予定しております。参加をご希望の方は、4月からの屋外教室で安全に正しく歩けるように、3月からの参加をお勧めいたします。(4月からの屋外教室冒頭でも基礎練習は行いますが、時間の都合上確認程度となりますので、予めご了承願います)

ちなみに…自分で既に行っている方、これからやってみよう！という方、ノルディックウォーキングポールの正しい長さの選択方法は、

身長(cm)

×

0.68

=

適度な長さ

(値が中途半端になった場合は、小数点以下を切り捨て短い物から始めてください)

もしくは、ポールを垂直に立てた時の肘の角度が90度になるくらいが適度な長さです。短いものから始めて、やりにくい場合は徐々に長くして行ってください。