



春から1日10分多く体を動かしましょう

暖かくなり、過ごしやすい季節がやってきました。生活習慣の改善やダイエットのために、運動を始めるには良いチャンスです。

健康のために、まずは^{プラステン}**+10** (今より1日10分多く活動すること) を始めてみましょう！

◆体を動かすと次のような効果が得られます！

1. 心臓病や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病、がんなどの生活習慣病や腎臓病などの予防に効果があります。
2. ひざや足腰が衰える^{プラステン}ココモティブシンドローム(※)や認知症などを予防し、健康寿命を延ばす効果があります。
※ココモティブシンドローム (運動器症候群)
…加齢や生活習慣が原因で足腰が衰えて、寝たきり等になりやすくなること
3. ストレス解消やうつ病予防にも効果があり、心の健康づくりにも効果があります。



◆自分の生活を振り返って、いつどこで^{プラステン}+10するか考えてみましょう！

朝	散歩、ジョギング、ラジオ体操、犬と散歩など
日中	(通勤時) 自転車通勤、階段を使う、遠くの駐車場を使うなど (家事) 洗濯物を干しながら体操、床をぞうきんで拭く、歩いて買い物に行くなど (仕事) 椅子でストレッチ、遠くのトイレに行く、昼休みに散歩するなど
夜	寝る前に体操、テレビを見ながらストレッチ、スポーツクラブに通うなど

◆常北保健福祉センターのトレーニング室をご活用ください！

トレーニング室は、平成25年度に新しい運動マシーンをそろえてリニューアルしました。ぜひ、皆様の健康づくりにお役立てください。



常北保健福祉センター トレーニング室

利用時間 月曜～金曜 (祝日及び年末年始を除く)
午前9時30分～午後9時45分

利用できる方 城里町に住所があり、18歳以上 (高校生を除く) の方、または町内に勤務の方

利用料金 無料

利用上の注意

利用される方は各自の責任において十分に健康を管理し、既往症や現在治療中の疾患等がある方は、あらかじめ医師の診断を受けてください。

初めて利用される方は、初心者講習会 (30分程度) を必ず受講してください。

<初心者講習会>

実施日 毎週月・木曜日 (祝日を除く)

時間 ①午後1時30分から

②午後6時30分から

問合せ 健康福祉課 (常北保健福祉センター内) ☎029 - 240 - 6550