日南町では、平成19年度から幅広い世代の方が運動に取り組める場として「いきいき健康体操教室」を開催しています。この教室では、「ノルディック・ウォーク」「チェアビクス」「ヨガ」「肩こり･腰痛予防体操」の４種類の体操を年間各２回ずつ、計８回開催しています。

運動は、町の健康づくり計画「にこにこ健康にちなん21」においても、「運動は万病予防～みんなで楽しく取り組もう～」として、健康づくりの大きな取り組みの1つとして活動を推進しています。

どなたでも気軽にできる体操教室です。さあ、楽しく、気持ちよくからだを動かしましょう！！　今年度は残り２回ですが、みなさんのご参加、お待ちしています！！

保健現場レポート

福祉保健課
主任保健師
坪倉　洋子

359

「いきいき健康体操教室」のご紹介

ノルディック･ウォーク

【講師：ノルディック･ウォーク鳥取西部日南支部】

専用ポールを使って歩くことで運動効果とエネルギー消費が増加。足腰の負担を軽減し、ダイエットにも効果的です。

※今年度は全日程終了しました。

チェアビクス

【講師：和田　直美　先生】

椅子を使った運動で身体に負担が少なく、中高年の方にも無理のない体操です。

【次回】
平成31年
1月21日㈪

時間：午前10時～12時　　会場：日南町健康福祉センター

☆持ち物：飲み物、運動靴、タオル、体操のできる服装
☆参加ご希望の方は申し込みをお願いします。
【申し込み】日南町健康福祉センター（福祉保健課）　電話　８２－０３７４

ヨ　ガ

【講師：谷口　葉子　先生】

ゆっくりと呼吸をしながら身体を動かします。筋肉だけでなく、内臓や神経までリラックスしストレス発散できます。

※今年度は全日程終了しました。

肩こり･腰痛予防体操

【講師：松本　稔　先生】

ゴムバンドを使った体操です。骨盤のゆがみを治してダイエットにも効果的です。

【次回】
平成31年
3月27日㈬