

## 運動を長く持続するために

- ステップ1** 機会を見つける ⇒ **1日の中で体を動かす機会を見つけましょう。**  
日常生活の中で、体を動かせる時間帯があるはず！
- ステップ2** 時間をつくる ⇒ **1日10分運動する時間をつくってみましょう。**  
その時間帯の中で、10分間運動しよう！
- ステップ3** 運動を楽しむ ⇒ **運動を楽しむきっかけを探しましょう。**  
苦しかったり、きつかったりするのでは長続きはしません。  
楽しい時間になるよう、工夫することも大切！

**まずは、今より10分多く歩くことからスタートし、「1回30分以上週2回以上」の運動習慣を身につけるようチャレンジしましょう！**

健康づくりのための3つの運動！ ○有酸素運動 ○無酸素運動 ○柔軟性運動

### さまざまな疾病や健康を維持するために

#### 有酸素運動

ウォーキング・ジョギング・水泳 など

#### 効果

- ・体脂肪を燃やす
- ・血圧を安定させる
- ・血流量を増加させる
- ・血管年齢の若返り
- ・心肺機能を高める など



ウォーキングの場合、10分歩いて1,000歩、約30kcal消費できます。

### 硬くなった筋肉や関節をやわらかくするために

#### 柔軟性運動

ストレッチ・ラジオ体操 など

#### 効果

- ・筋肉の柔らかさを保つ
- ・けがの予防をする
- ・血管の柔軟性を高める
- ・体脂肪を燃やす
- ・血圧を安定させる など

#### お問い合わせ

市民福祉部市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115

### 老化による筋力の低下を防ぐために

#### 無酸素運動

筋トレ・腹筋・スクワット など

#### 効果

- ・筋肉を強化する
- ・足腰を丈夫にする
- ・基礎代謝量が増加する など

みんなで楽しく運動しよう

#### しまびと元気応援団 運動グループのご紹介

ウォーキングまた筋力トレーニングなどを行っています。

##### バンダナウォーキング隊

月1回、楽しくみんなで歩いています。  
(その都度、歩く場所・集合時間が変わります。)

##### ひまわりクラブ

毎週火曜日、午後1時30分集合  
会場：あいかわ開発総合センター

##### そらこい教室

毎週水曜日、午後1時30分集合  
会場：金井コミュニティセンター

##### フレッシュクラブ

毎週水曜日、午後1時30分集合  
会場：トキのむら元気館

##### かきっこ

毎週月曜日、午前10時集合  
会場：羽茂農村環境改善センター

※各グループに参加したい方など、詳しくはお問い合わせください。