

ゆくりニュース

【第58号】令和5年8月
厚真町役場 住民課発行
☎ 26-7871

●第2期レッスンプログラム（ゆくり・厚南児童会館） の参加申込受付中！！

【実施場所・期間】

総合ケアセンターゆくり 令和5年8月21日(月)～令和5年11月17日(金)

厚南児童会館(宮の森こども園隣) 毎月最終水曜日

①8月30日 ②9月27日 ③10月25日

【申込方法】

電話、または、裏面にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、機能訓練室、または、住民課健康推進グループ(☎26-7871)へ申し込み ※申込された方は全てのレッスンに参加できます。

【参加方法】

◎ゆくり開催の場合

レッスン実施日に機能訓練室にて受付(血圧測定等)し、レッスンに参加

※受付はレッスン開始30分前から開始します。

◎厚南児童会館開催の場合

厚南児童会館にて18時15分以降に受付(血圧測定等)し、レッスンに参加

※18時30分を過ぎると入室できません。

●レッスン内容

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	11	①チェアビクス	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F 健康 増進室	イスに座ったまま音楽に合わせて動く優しい運動	20人
		②リラックスヨガ	10:50～11:30 (40分)		深い呼吸に合わせて体を伸ばし心と体の調子を整えます	
火	13	③エアロビクス	18:30～19:10 (40分)	ゆくり 1F 健康 増進室	音楽に合わせて、様々なエアロビクスの動きを取り入れた全身運動	
		④ワークアウト	19:20～19:50 (30分)		肩甲骨ストレッチやピラティスを取り入れた筋カトレーニングプログラム	
水	13	⑤アクアビクス	10:00～10:40 (40分)	ゆくり 1F プール	プールの中で音楽に合わせて、様々な動きを取り入れた全身運動	
		⑥水中ウォーキング	10:50～11:30 (40分)		水の抵抗を利用しながら水中を歩く全身運動	
木	3	⑦かんたんヨガ	18:30～19:30 (60分)	厚南 児童 会館	ヨガの簡単なポーズや動きで体をゆっくり伸ばし、歪みを整えていきます。程よく筋肉を使い、リラックス効果の高いプログラムです。	
	10	⑧かんたんダンス ※第1週	18:30～19:20 (50分)	ゆくり 1F 健康 増進室	様々なジャンルのダンスをノリの良い曲に合わせて踊るダンスフィットネス	
		⑨かんたんボクササイズ ※第2～5週	18:30～19:10 (40分)		音楽に合わせてパンチとキックを取り入れた脂肪燃焼プログラム	
⑩トータルトレーニング ※第2～5週	19:20～19:50 (30分)	青竹踏みを取り入れた、筋カトレーニングプログラム				
金	12	⑪ソフトエアロビクス	10:00～10:30 (30分)	ゆくり 1F 健康 増進室	音楽に合わせて、様々なエアロビクスの動きを取り入れた全身運動	
		⑫肩甲骨ストレッチ	10:35～10:55 (20分)		肩甲骨周辺の筋肉をほぐし、肩こり解消、猫背予防、脂肪燃焼に効果的なストレッチ	
		⑬モビバントレーニング	11:00～11:30 (30分)		モビバン(3輪式ゴムバンド)を使用し、様々な筋肉を鍛えます	

【持ち物】⑤⑥以外:屋内用運動靴・タオル ⑤⑥:水着・水泳帽子・タオル ②④⑦⑫⑬:ヨガマット(貸出用あり)

●利用時間について

	月	火	水	木	金	土
機能訓練室	9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00	9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00
プール	18:00～19:30	10:00～12:00	レッスンのみ開催	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

■プール休館日 8月7日(月)～8月12日(土)

運動効果で 認知症予防



『週に150分以上の運動で、運動をしていない方とくらべ、
認知症のリスクを最大で約半分にまで減らす効果が期待できる』

運動を週3回行う場合、1日約50分の運動。毎日に行う場合は1日約20数分の運動で認知症のリスクを減らすことができます。時間が少し長いと感じる場合、1日の中で朝と夕方の2回に分けると1回の運動時間が短くなる為、苦にならないのではないのでしょうか。この程度の運動時間で認知症リスクを減らせるのであれば、運動をして損はないと思います。生涯、自分の力で生活しつづけられるようにこの機会に運動をはじめてみませんか？

引用元:WHO身体活動・座位行動ガイドライン(日本語版)

『運動の効果とは?』

- 脳に刺激を与え、脳が活性化される。
- 身体の血流が良くなる事で酸素や栄養が脳に届きやすい。脳の血行も良くなる。
- 生活にメリハリが出て、食欲低下、不眠などの症状が緩和されやすい。
日々の生活習慣が発症リスクと深く関わりがある為、健康的な生活習慣へ。

機能訓練室では町民の方は無料でトレーニングマシンが使用でき、
冷暖房も完備しているため、熱中症の心配なく運動できます。
運動初心者の方でも指導員がいますので安心してご利用ください。

お申込み・お問い合わせ先

総合ケアセンターゆくり
住民課健康推進グループ

☎ TEL : 0145-26-7871

ご自身の「体力年齢」がわかる
体力測定を実施しています。
(無料・要予約)
お気軽にお問い合わせ下さい。



切り取り線

第2期レッスン申し込み用紙

～必要事項を記入のうえ、窓口まで持参してください～

参加者名① _____ (歳) 疾患名 : (_____) 電話番号 : (_____)
② _____ (歳) 疾患名 : (_____) 電話番号 : (_____)
③ _____ (歳) 疾患名 : (_____) 電話番号 : (_____)

※「疾患名」は疾患のある方のみご記入ください