

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はフレイル予防について紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

ノルディック・ウォーキングを知っていますか

2本の専用ポールを使って歩くノルディック・ウォーキングは、上半身の筋肉も動かして歩くことができるため全身運動になり、エネルギー消費も向上すると言われています。

また、通常のウォーキングと比べ、ポールを使用することで下半身にかかる負荷を軽減することができ、姿勢の改善や筋力の向上にもつながると言われています。

■ 教室の開催や専用ポールの貸し出しを行っています

健康増進センターでは、新しい運動習慣のきっかけづくりや仲間づくりを目的として、令和元年度からノルディック・ウォーキング教室を開催しています。

また、ノルディック・ウォーキング専用ポールの貸し出しも行っています。個人への貸し出しはもちろん、グループや団体への貸し出しも可能です。地域や有志の集まりでノルディック・ウォーキングを始めたいと思った方は、健康増進センターへお問い合わせください。



ノルディック・ウォーキング教室 (全3回)

ポールを使った準備体操と効果的なウォーキング法を学びます。

とき 9月30日、10月7日・14日いずれも火曜午前10時～正午

場所 健康増進センター

対象 おおむね65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

定員 20人(申込順) **費用** 90円

講師 河内章治氏 (NPO法人NORDIC あさか代表理事) ほか

申込 9月1日(月)午前9時から電話・窓口で

問・申込先 健康増進センター

☎049-252-3771



point! 仲間と一緒に楽しく効果的な運動を

教室をきっかけに現在は市内の公園を集合拠点としたグループが立ち上がり、ノルディック・ウォーキングを通して仲間と一緒に健康づくりに励んでいます。運動習慣に有益なウォーキングスタイルを取り入れてみませんか。

手話で 手話は言語です / 楽しもう

今月のテーマ「手話言語条例制定10周年」

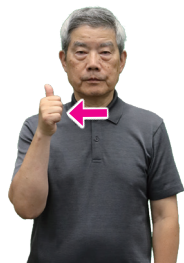
日常で使える簡単な手話単語や会話を動画で紹介しています。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

手話動画



▶ 通訳



片手の親指を立てて、ほか4本を握り、口元で左右に動かします。



▶ 講演



指を伸ばした片方の肘を体と水平に曲げ、その手の甲に、指を伸ばしたもう片方の肘を乗せ、その手を前後に動かします。



▶ 広まる



手の甲を上にした両手を胸の前で握り、指を広げながら両腕を広げます。



▶ 必要

両手の親指を立て、ほか4本の指を90度に曲げ、その指先を自分に向け2回引き寄せます。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。