

健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

～こころの健康～

春は出会いと別れの季節ですね。それに伴い大きく変わるのが環境や人間関係です。環境などが変わって、「こころの疲れ」を感じることはありませんか？ 気分が落ち込む、不安でたまらないなどの症状があれば、それはこころからのSOSかもしれません。「睡眠をしっかり取る」「おいしい物を食べる」「散歩をする」など、早めのケアが大切です。また、悩みは一人で抱え込まず、誰かに相談することで気持ちが楽になることもあります。保健福祉センターでは、精神保健福祉士による「こころの健康相談」を実施しています。詳細は、健康課まで問い合わせください。

らくらく筋トレ体操

問 健康課 ☎55-6800 ID 1629

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

令和6年度に20周年を迎え、現在1,400人が参加している「らくらく筋トレ体操（いすに座って簡単にできる市オリジナルの筋力トレーニング）」

展示 体操の経緯や長期継続者の声、自主グループ*の紹介

と き 3/24(月)～4/4(金)

と ころ 市役所 ロビー

見学 自主グループ*での体操の体験

対 象 者 40歳以上のかた

申し込み 電話か直接

*公民館や集会所などで自主活動しているグループ



尾張旭市歯科医師会 無料公開講座

問 健康課 ☎55-6800

あさい歯科医院院長 浅井英匡さんによる変化・進化してきた歯科治療25年の変遷

と き 3/13(木)13:00～14:30

定 員 30人(先着)

と ころ 保健福祉センター シアタールーム

申し込み 電話か直接

対 象 者 市内在住・在勤のかた



おうちで カンタン ストレッチ

vol.11
ヒップアップ編

ヒップアップ運動

ヒップアップ効果と姿勢改善が期待できる筋トレです。

①仰向けで寝たら、両膝を曲げ、足首と膝を腰幅に開きます。

②お尻を持ち上げ、3～5秒程静止します。この時、足首と膝の幅は一緒にします。

10～20回繰り返してください。

ポイント

呼吸を止めないように
気をつけてください。

ポイント

お尻が上がった時に、
お尻が締まる感覚を
確認しましょう。



3～5秒程静止