

見健康はより

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

浴建康+ビックス.

~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

間健康課 ☎55-6800 ID 1629

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

間 健康課 ☎55-6800

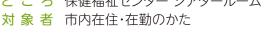
あさい歯科医院院長 浅井英匡さんによる変化・進化してきた歯科治療25年の変遷

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





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。 お尻が上がった時に 呼吸を止めないように お尻が締まる感覚を 気をつけてください 確認しましょう。 (2) 3~5秒程静止

監修 名古屋産業大学現代ビジネス学部准教授 伊藤理香さん (健康運動指導士・専門領域:運動生理学、健康と運動 他)