

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

健康トピックス

～運動～

皆さんは1日にどのくらい歩いていますか？ 10分以上続けて歩くことを連続歩行と言い、1日の歩数が同じでも連続歩行の時間が長い人の方が体重がより減少しやすいことが分かっています。また、連続歩行に加え筋トレを組み合わせることで筋力アップや生活習慣病の予防にも効果があります。

元気まる測定では、生活習慣に関する問診や体力測定から、一人一人に合ったプログラムシートを作成し、1日の歩数の目標値や筋トレをご紹介します。ぜひ、ご参加ください。

元気まる測定(11～1月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き 午前／9:30～11:45 午後／13:30～15:45

●11/6(木)、11/25(火)、12/1(月)、12/17(水)、1/15(木) 午前

●11/10(月)、1/19(月) 午後

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

定 員 各8人(先着)

申し込み 各開催日の2週間前までに電話、直接か右記二次元コードで

申し込み
フォーム▶

秋の子ども歯科健診

問 こども家庭課 ☎53-5566 ID 31112

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

歯のお話、歯科健診、フッ素塗布を行います。希望者には
歯垢染め出し、保護者の歯科健診も行います。

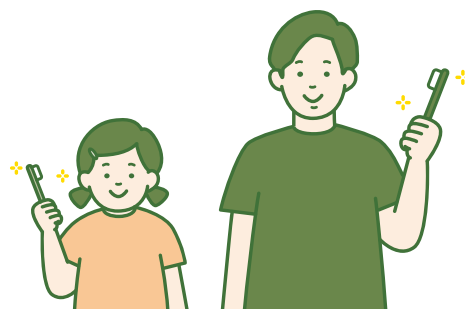
と き 11/9(日)9:30～11:00

と ころ 保健福祉センター

対 象 者 未就学児

申し込み 当日、会場に直接

そ の 他 4歳になるかた(令和3年4月2日～4年4月1日生)には個人通知を送付

おうちで
カンタン
ストレッチvol.19
ウエスト
引き締め編

寝ながらウエストストレッチ

～くびれのあるウエストを目指し、頑張りましょう!～

反対側も同様に行います。

10回程度、繰り返しましょう。

①あおむけに寝て、両膝を立てます。

②右手は頭に添え、左手は肩のラインに置きます。

③下腹部を少しへこましてから、上半身を左側にツイストするように持ち上げます。

ポイント

呼吸を止めないように
気をつけてください。