

運動のススメ

問合せ 健康づくり課 ☎58-2838

体操の一部を
私たちが紹介します!



健康づくり課 佐伯研一さん 北林理佳さん

能代ねぎやバスケットボール能代らしさ随所に 「のしろ健康体操」誕生

市では、市民の健康寿命を延ばし、市民一人ひとりが生活の質を高め、心豊かに暮らすことを目指して、市民自ら取り組む健康づくりを支援しています。このたび、能代市出身で理学療法士の野呂田秀夫さん監修の下、身体活動の増加を目的とする、のしろ健康体操を作りました。合わせる音楽は能代市民歌。能代ねぎや檜山納豆、花火、恋文の里、バスケットボールといった能代らしさを盛り込んだ動きを覚えて、楽しく体を動かしてみませんか。

檜山納豆をかき混ぜているイメージで肩甲骨を大きくダイナミックに動かします



肩回しを前後2回ずつ
行い肩甲骨の周りにつ
いた筋肉を伸ばす

能代ねぎがぐんぐん成長するイメージで肩関節全体と背骨を上へ引き上げます



反動をつけず、体全体をゆっくりと上に伸ばす

能代の花火が打ち上がるイメージで体全体を大きく伸ばします



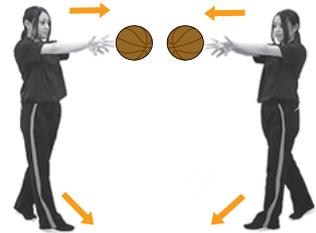
① 膝を曲げた状態で体を左右にねじりながら膝を徐々に伸ばし、手を大きく開く



① 腕をしっかり伸ばし大きなハートを描く。次に胸元で両手のひらを上に向け、前へ伸ばし上腕の筋肉を伸ばす

恋文を送るイメージで

バスケットボールのパスを出す動作をイメージして左右で行います



片足を前に出すのと同時に両手を胸元から真っ直ぐ前に伸ばす

ポスター配布やDVDの貸し出しを行います

9月下旬から希望する方に、のしろ健康体操のポスターの配付やDVDの貸し出しを始めます。天候に左右されることなく、室内で行うことができるので、一人でも仲間同士でも、気軽に取り組んでみてください。

※動きの大きさやテンポ、回数は体調に合わせて行ってください。

※DVDでは、立った状態と座った状態の動きを紹介しています。

ご自身の体調・体力に合わせて行ってください。

毎月、開催しているヘルスアップ! 運動教室にて、のしろ健康体操を指導しています。日程は毎月の広報のしろで紹介。

次回日時 9月19日(木)

午後1時30分から1時間程度

場所 市役所大会議室

申し込み 事前に電話で健康づくり課へ

スポーツの秋

能代市的

大切なことは続けること

日ごろの運動コツコツと

健康管理への意識を高め、生活習慣病などの予防に取り組んでもらおうと、市では健康チャレンジポイント事業を実施しています。買物に利用できるポイントがもらえて、お得に楽しく参加できます。

普段の運動の成果を記録して気軽に挑戦できるサイクリングチャレンジやウォーキングチャレンジもあります。健康は一日にしてならず。こうした取り組みを利用し、継続して生活習慣の改善や運動を行いましょ

●健康チャレンジポイント

市内在住の20歳以上の方を対象とした事業。生活習慣の改善や健（検）診の受診などを行うことでポイントが付与されます。



健康チャレンジポイントと一緒に取り組むことで「一石二鳥」!!

●ウォーキングチャレンジ

日々のウォーキングの歩数や時間、距離を専用のリーフレットに記録して参加します。今年度の目標は東京五輪の会場周辺を巡るコースで、距離にして400kmです。達成すると会場周辺の特産物がプレゼントされます。



●サイクリングチャレンジ

自転車に乗った時間や距離をリーフレットに記録して参加します。目標は能代市から島根県浜田市までの北前船の寄港地を巡るコースで、距離にして1500kmです。達成すると浜田市の特産物がプレゼントされます。



若いころの生活習慣が、将来のメタボやロコモに影響するため、食生活や運動習慣に気を付ける必要があります。

しかし、生活習慣を変えることは簡単ではありません。小さな目標の成功体験を積み上げて、大きな目標の達成を目指すことが大切です。健康チャレンジポイント事業をきっかけに生活習慣改善に取り組んでみませんか。



能代市ウォーキング推進キャラクター「あーるくん」

※締め切り日などを記した各種リーフレットは市役所本庁舎などに設置しています。

チャレポスタート応援事業

健康チャレンジポイントを始めたいけれどよく分からない、難しそうという方に詳しく丁寧に説明します。また、島町商店街のウォーキングを行います。 Dankカードをお持ちでない方には、発行することもできますので、この機会にぜひご参加ください。

初めて健康チャレンジポイント事業に参加される方をお手伝いします

日時 10月27日(日) 午前10時
場所 中心市街地活性化室(島町)
費用 無料 持ち物 飲み物、タオル
申し込み 9月30日(月)まで電話で健康づくり課へ

