


けんぞう通信

**開館時間** 平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)  
 土日祝祭日：午前10時～午後6時

**安全に運動を行うために！**

運動は個々の身体状況や能力に応じて適度に行うことにより、効果が得られます。安全に運動を行うには、まず自分の身体状況を知ることがとても大切です。年1回の健康診断は受診しましょう。また、当施設には、運動に関する専門職を配置していますので、運動に関して聞きたいことがあれば、気軽にご相談ください。

《お問い合わせ先》 ロータリープラザ6階  
 嘉手納町健康増進センター 電話：956-1230



**平成22年10月 カレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

けんぞう通信

**開館時間** 平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)  
 土日祝祭日：午前10時～午後6時

ちゅーがんにゅうレポート～!ハンサム男性編!!

**水中運動教室・水曜クラスの今西義則さんにインタビュー～をしました！**


**Q プール教室に参加してみて変わった事は？**

A. 一番は歩きやすくなった事と体重が減った事！プールを始めて3ヶ月！歩く時足の運びがスムーズになるようになって毎日行っているウォーキングも長い距離を楽に歩けるようになった～体重が減った事で体が軽くなりました～(笑) ☆今度の目標は：筋力を維持・強化！☆

指導者からのコメント！

プールでの水中運動は水の抵抗・浮力を利用して歩行に大切な足の筋力を強くすることができますよ。男性の教室参加者もたくさん頑張っていますよ～♪

12月号はお家で簡単にできる運動を紹介します。



《お問い合わせ先》 ロータリープラザ6階  
 嘉手納町健康増進センター 電話：956-1230


**11月 カレンダー**

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				


けんぞう通信

**開館時間** 平日：午前9時30分～午後9時(12～13時除く)  
 土日祝祭日：午前10時～午後6時


お家ですぐできるお手軽運動にトライ！～足・腰編～ ※日頃から意識して少しでも体を動かすことが大切です。




**①ふくらはぎのトレーニング**  
 手足の力を抜いて軽く弾むようにその場ジャンプ。最初は5～10回を目安に始めましょう。



**②太もものトレーニング**  
 床にかかとをつけて足を伸ばして持ち上げる。最初は左右5～10回ずつを目安に始めましょう。



**③腰のストレッチ**  
 下半身はそのまま動かさずに上半身だけを交互にひねる。左右10秒～20秒ずつかけて伸ばしましょう。



ポイント①呼吸は止めずに行いましょう。  
 ポイント②ストレッチは反動をつけずにゆっくり伸ばしていきましょう。  
 ポイント③無理をせずに自分のペースで頑張りましょう。続ける事が大事！

《お問い合わせ先》 ロータリープラザ6階  
 嘉手納町健康増進センター 電話：956-1230