

ふれあい information

カラダ動かしていますか？

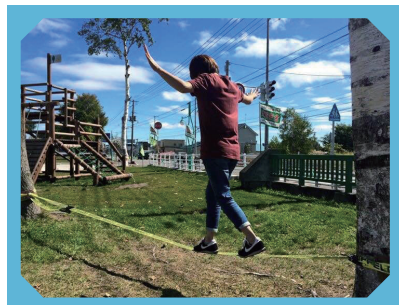
沼田町では様々な運動教室を実施しています。ここでは各運動教室の様子を紹介합니다。

スラックライン体験会

バランス能力を中心とした運動遊びを目的にした教室です。

9月7日(月)、17日(木)の2日間、沼田小学校で教室を行い、述べ185名に参加いただきました。

※スラックラインは綱渡りのようなスポーツです。



体幹・ストレッチ教室

4月から本格始動している教室です。

昼コース(10:30~)、夜コース(18:30~)の2コースあり、各50分間のプログラムでストレッチや筋トレ有酸素運動を行います。

10月以降は「体幹トレーニング&ストレッチ教室」として開始します。「ちょっときついけどクセになる教室」です。



介護予防教室でも運動を・・・

温泉や北竜・共成地区で実施している「まるごとげんき運動教室」や、ふれあいで実施している「高齢者元気100倍!教室」など様々な教室で運動を行っています。

レッツトライ!!

ロコモ(※1)予防のためにも、「立ち上がりテスト」で自分の筋力をチェックしましょう。

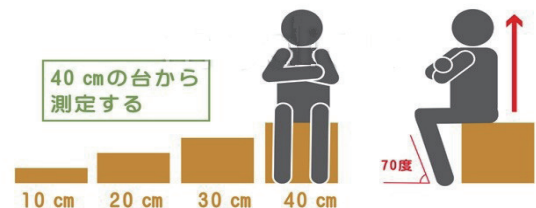
※1ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

	男性		女性	
20~29歳	片脚	20cm	片脚	30cm
30~39歳	片脚	30cm	片脚	40cm
40~49歳	片脚	40cm	片脚	40cm
50~59歳	片脚	40cm	片脚	40cm
60~69歳	片脚	40cm	片脚	40cm
70歳以上	両脚	10cm	両脚	10cm

※年代別の立ち上げられる台の高さの目安です。

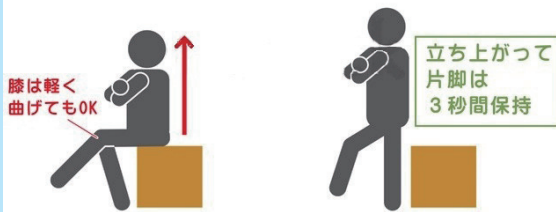
両脚の場合

- 1 両腕を組んで座る 肩幅ほど両脚を開く
- 2 反動をつけずに立ち上がる



片脚の場合

- 1 左右どちらかの脚を上げる。
- 2 反動をつけずに立ち上がる



季節性インフルエンザワクチン接種が始まっています(10/15~12/31)

詳しくは、10月8日発行の広報お知らせ版別紙『沼田町にお住まいの皆様(沼田町では、町民の皆様)にインフルエンザ予防接種費用の助成を実施しています。』をご確認ください。

【問い合わせ先】 保健福祉課健康グループ ☎35-2120