

# 「地域健康教室」に

ご参加ください



体操はここで練習&実践



はあとらんど  
地域健康教室

■日時 毎週 **月** 曜日  
午前10時～11時30分  
■場所 町総合福祉センター  
(はあとらんど) 松の間  
※会場の都合により、保健センターの場合もあります。

ニュータウン  
地域健康教室

■日時 毎週 **水** 曜日  
午前10時～11時30分  
■場所 町ふれあいセンター  
3階会議室

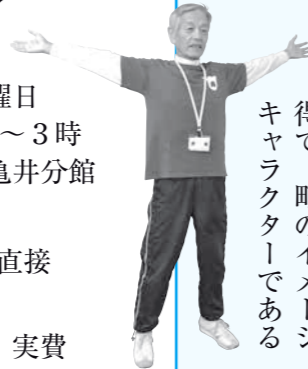
おしゃもじ山  
地域健康教室

■日時 毎週 **木** 曜日  
午前10時～11時30分  
■場所 今宿コミュニティセンター  
1階集会ホール

亀井分館  
健康教室

■日時 毎週 **木** 曜日  
午後1時30分～3時  
■場所 中央公民館 亀井分館

- 事前の**参加申し込みは不要**です。当日直接会場にお越しください。
- 参加費は**無料**ですが、内容によっては、実費負担をいただく場合もあります。
- 飲み物などは**各自**でご持参ください。
- 体操などを行いますので**動きやすい服装**でおいでください。(亀井分館、保健センター会場の場合は、スリッパ以外の上履さも一緒にお持ちください。)
- けが、事故などには十分留意され、各自の責任においてご参加ください。
- ★会場の都合で実施しない日もあります。詳しくは町保健センター(☎296-2530)へお問い合わせください。



# 「新鳩山音頭 健康体操」DVDが完成

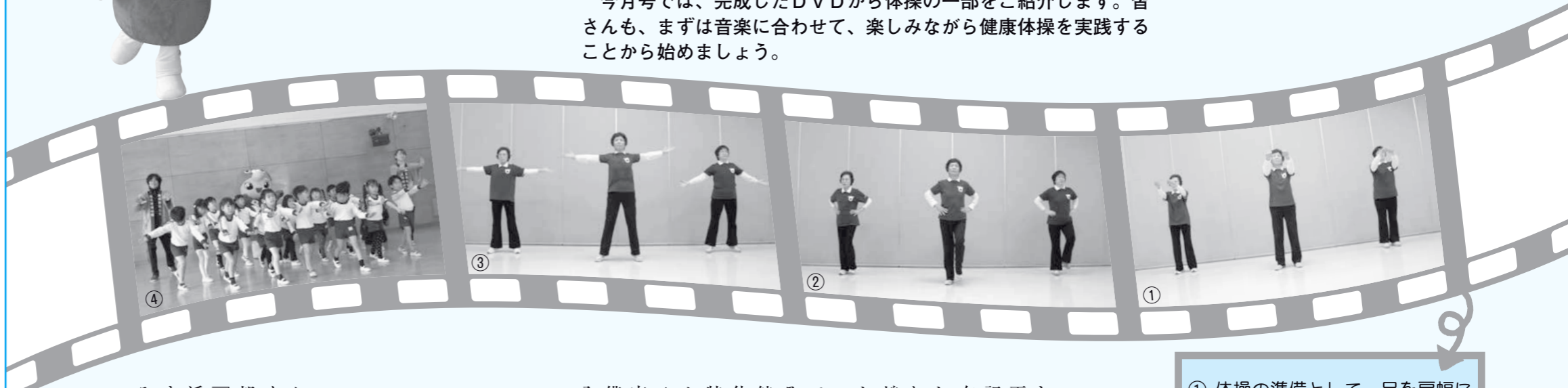
## 体操で 体も心も健康に



音楽に合わせて  
体を動かそう♪

町保健センターでは、介護予防ボランティア「鳩山町健康づくりサポーターの会」とともに、「新鳩山音頭健康体操」DVDの作成に向けて、「平成25年度健康づくりサポーターの会」役員を中心に協議を重ねてきました。そして平成26年3月、プロスタッフによる撮影・編集を経て、「新鳩山音頭健康体操」DVDが完成しました。

今月号では、完成したDVDから体操の一部をご紹介します。皆さんも、まずは音楽に合わせて、楽しみながら健康体操を実践することから始めましょう。



### 地域の仲間と楽しみながら実践しよう

今回のDVDには、「はーとんと鳩山幼稚園のみんなで楽しく体操!」「細かく解説 体操部分指導」「実践!体操実技」「鳩山町健康づくりサポーター活動紹介」が収められています。「はーとんと鳩山幼稚園のみんなで楽しく体操!」では、町立幼稚園の協力を得て、町のイメージキャラクターである

「はーとんと」と年長組(平成25年度)の子どもたちが一緒に楽しく体操をしています。(写真④)  
DVDは今後、順次公共施設などに配布される予定です。皆さんもDVDを見て、ぜひ健康づくりのための体操を実践してみてください。  
そして、町内で行われている「地域健康教室」(左記参照)で、ぜひ一緒に体操を試みてはいかがでしょうか。体操を続けて、体も心も元気になりますよ。

町保健センターでは、これまで、町民体育祭、はとやま祭、その他保健センターで行われる健康づくり教室などを通じて、体操の普及を図ってきました。特に、鳩山町健康づくりサポーターの会が運営している、町内4会場での毎週開催中の「地域健康教室」では、教室開始前に準備体操(自由参加)として取り入れています。



この体操は約4分間の体操です。4番までありますが、同じパターンも多く、練習ですぐに動きを覚えられます。一見簡単な動きに見えますが、転倒予防を目標の一つとして、足腰の筋力維持・向上のための動きを多く取り入れた構成となっています。

### 新鳩山音頭と健康づくり体操が合体

① 体操の準備として、足を肩幅に広げ、リラックスして待ちます。運動中は力を入れるときに息をこらえてしまいがちですが、それでは血圧が急に上がり、心臓や血管への負担がかかる場合があります。体操中も自然な呼吸を心がけ、力を入れるときは息を吐くようにしましょう。

② 股関節とおしりの筋肉の体操です。足踏みするときは、しっかり膝を上げるよう心がけましょう。一つ一つの動きをしっかり行うことが、足腰の強さにつながります。

③ 腕を広げるときは勢いよく、また、胸をしっかりと張って、胸の筋肉をしっかりと伸ばしましょう! 下方で手を開くときは、できればつま先立ちの方がより体操としての効果があります。

### 覚えやすい動きの中にも筋力維持・向上の動きが