

冬こそ筋トレで運動不足を解消しよう！

★冬の時期は「寒くて外に出たくない」という方が多いと思います。
動く時間が減り運動不足になると筋肉量減少につながります。
筋肉量が減ると基礎代謝が低下し太りやすくなります。
今回は外に出なくても自宅で簡単にできる筋カトレーニングをご紹介します。

スクワット (太もも/お尻)

＜方法＞

- 脚は肩幅よりやや広く開く
- つま先は外側に向ける
- 両手は胸の前で交差させる
- お尻を後ろに突き出しながら背中を丸めない様に両膝を曲げる
- 10回1セットで、1～3セット行う



壁腕立て伏せ (胸/肩/二の腕)

＜方法＞

- 壁から腕の長さほど離れる
- 足は腰幅、肩の高さで壁に手をつく
- 手はハの字で肩幅よりやや広くする
- ゆっくり壁に胸を近付ける (息を吸う)
- 手で壁を押し、肘を伸ばし元に戻る (息を吐く)
- 10回1セットで、1～3セット行う



プランク (お腹)

＜方法＞

- 脚を腰幅に開き、肘を90°に曲げる
 - 顔は真下を見て、身体を一直線にする
 - 30秒間キープする
- ※ 腰を上げたり、落したりしないように注意！



「燃やそう体脂肪！ステップエクササイズ」開催しました



11月14日から12月19日までの2ヶ月間、週1回×6回1コースで「燃やそう体脂肪ステップエクササイズ」を行いました。
音楽に合わせてステップ台を昇り降りする有酸素運動とダンベル等を使った筋肉トレーニングを行う教室です。
参加者からは楽しかった、参加しやすかった、などの感想を頂きました。運動初心者でも大丈夫です。
年度内残り2コース実施しますので、ぜひ参加してみてください。
1月7日から受付を開始します。

1月～3月開催の教室のご案内

生活習慣病予防教室(健診事後教室)

「自宅でできる血圧対策」～血圧が気になる方へ～(3回コース)

1回目:2月12日(火)血圧の話 2回目:2月19日(火)栄養の話 3回目:2月26日(火)運動実技
時間 9:30～11:00(受付 9:15～)・・・2月1日(金)予約開始

- * 対象者:20～74歳で、1年以内の健診結果を持参できる苫小牧市民の方
- * 医師による運動制限のない方



「骨(コツ)・コツ教室」(全3回コース)

1回目:2月14日(木)骨密度測定・骨の話 2回目:2月21日(木)栄養の話 3回目:2月28日(木)運動実技
時間 13:30～15:00(受付13:15～)・・・2月1日(金)予約開始

- * 対象者:40歳～70歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方
- * 骨粗鬆症で治療・経過観察中の方は除く



栄養教室

「油を知って脳いきいき」・・・2月1日(金)予約開始

2月28日(木) 10:30～11:30(受付10:15～)・・・2月1日(金)予約開始

- * 対象者:20歳以上の苫小牧市民の方



運動教室 ...予約日はそれぞれ異なります

「65歳から始める貯筋 体力UP教室」(毎週金曜日6回コース)

2月22日 3月1日、8日、15日、22日、29日・・・2月1日予約開始
時間 9:30～11:00(受付・体調確認 9:15～)

- * 対象者:65歳から74歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方

室内用の運動靴を
お持ちください



「燃やそう体脂肪! ステップエクササイズ」(毎週水曜日6回コース)

1月教室:1月16日、23日、30日 2月6日、13日、20日・・・1月7日予約開始
3月教室:3月13日、20日、27日 4月3日、10日、17日・・・3月1日予約開始
時間 9:30～11:00(受付・体調確認 9:15～)

- * 対象者:20歳から64歳で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方

「月1回開催 簡単体験! ストレッチポール」(毎月曜日)

1月21日・・・1月7日予約開始 2月18日・・・2月1日予約開始 3月18日・・・3月1日予約開始
時間 13:30～14:30(受付・体調確認 13:15～)

- * 対象者:20歳以上で、医師による運動制限のない苫小牧市民の方



皆様のご利用、お待ちしております!!

* 詳しいお申し込み方法・内容に関しては、広報・ホームページ・健康カレンダーをご確認ください。



〈 お申し込み・お問い合わせ先 〉
一般財団法人 苫小牧保健センター

電話 (0144)35-2800
受付時間 8:30～16:30(土日・祝日除く)

