

奈良 Vol. 54 養生訓

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。



ご近所で運動始めませんか？

健康づくりのため、運動・スポーツに日常的に親しむことはとても有効です。でも、「日々忙しい中で時間や機会がない」という人も多いのではないのでしょうか。

県では「奈良県スポーツ推進計画」を定め「だれもが、いつでも、どこでも運動・スポーツに親しめる環境づくり」を実現するため、地域で気軽に参加できる「**総合型地域スポーツクラブ**」の育成・支援に取り組んでいます。



お住まいの地域の総合型地域スポーツクラブで、運動・スポーツを始めてみませんか。

お友達の輪が広がります



初心者の方大歓迎です！

一人ではできないことをやろう！という考えから、各種スポーツや、文化教室も含めて30以上のメニューをご用意しています。最初はお一人でも来られる方も多のですが、楽しく体を一緒に動かすと、お友達の輪が広がりますよ。

元気クラブいかるが事務局サブマネージャーの越智 光男さん談
 関NPO法人 元気クラブいかるが ☎0745-51-7181



リズムに合わせてトランポリンの上で運動をする、トランポビクスの教室。足への負担が少なく、脚力や体のバランス向上などが期待されます。

効果を測ることで、運動が長続き！

奈良女子大学に協力してもらい、運動の効果を図る測定を年2回行っています。普段の運動で筋肉量がどれだけ増えたかなどが視覚的に分かりやすいのと、食生活を見直すきっかけにもなるので、会員さんにとっても好評です。



続けている体操の効果がええました！

たの 楽スポあすかクラブマネージャーの辰巳 真由美さん談
 関楽スポあすか ☎0744-54-2810



2分もかからず、簡単に計測できました。



専門家からのアドバイス



貧血計

奈良女子大学 地域イノベーション推進室の皆さんより
 運動を始めるのが億劫な方もいるかもしれませんが、ご家族や友人で誘い合わせるポイントです。運動を続けるには、測定することが効果的です。数値を比べると、運動の効果が見えるので、続けようというモチベーションが高まります。最近では血を採らず、簡単に測る測定器が進歩しています。測定が体のことを考えるきっかけとなればと思います。



血管年齢計



体組成計

筋肉量や、脂肪量などが簡単にはかれます。

測定ってどこでできるの??

- ①地域の公民館などで行われる
健康キャラバン 奈良女子大学 地域イノベーション 推進室協力
- ②近鉄百貨店橿原店・リーベル王寺にある 詳しくは5ページへ!
奈良県健康ステーション
- ③11月9日、まほろば健康パークで行われる 詳しくは7ページへ!
おでかけ健康フェスタ内 出張健康ステーション