

# 健康チェックから運動を始めませんか

健康のため、運動を始めたいという人は多いですが、なかなかきっかけがつかめない…。まずは、自分の健康状態チェックから始めてみてはいかがでしょうか。身近に運動・スポーツをできる場として、さまざまな種目を楽しめる「総合型地域スポーツクラブ」がおすすめです。お住まいの地域で気軽に運動を始めませんか？

めざせ！健康寿命日本一！

## 奈良養生訓

日常生活の中で  
取り組める健康情報を  
発信します

vol.68

### まずは健康チェックを してみよう！

#### 奈良県健康ステーション

橿原(近鉄百貨店橿原店6階)  
日時:原則店休日を除く10~19時  
王寺(リーベル王寺東館5階)  
日時:月・火・木・金・土の10~16時  
※水・日・祝日は休み

#### 健康キャラバン

地域の公民館などで実施されます。

詳しくは

奈良女子大学 社会連携センター地域イノベーション推進室  
☎0742-20-3566(平日10~17時)へ。

#### 体組成計

筋肉量や、脂肪量などが簡単にはかれます。



#### 血管年齢計



血を採らなくても、簡単に測定することができます。

#### 貧血計



### 身近で好みの運動・スポーツから始めてみよう

#### スポーツクラブ参加者のコメント



リトルパイン総合型地域スポーツクラブ「子育てママ教室」

近くで運動の機会が得られ、託児までしてもらえることに助かっています。骨盤体操を始めてから長年の悩みだった偏頭痛と生理痛がずいぶん軽減されました。猫背も改善され、“姿勢がいいね”と言われるようになりました。

#### 総合型地域スポーツクラブとは

- 地域の人々が、地域のために運営するスポーツクラブです。
- 健康づくりのための運動から、みんなで参加するスポーツ、本格的なクラブチームまで、年齢に関係なく好みの運動・スポーツが楽しめます。

お住まいの地域のクラブについて詳しくは

問 奈良県スポーツ支援センター  
(県スポーツ振興課内)へ  
☎0742-27-8317  
FAX0742-23-7105

🌐 [www.pref.nara.jp/11234.htm](http://www.pref.nara.jp/11234.htm)

### 県では誰もが気軽に運動・スポーツができる場として総合型地域スポーツクラブの活動を支援しています

● 昨年8/9イオンモール大和郡山、8/22イオンモール高の原で健康チェックとセットで総合型地域スポーツクラブの活動を体験できるイベントを行いました。



同時実施の健康キャラバンでは、最新の機器を用いて自身の健康状態を気軽にチェックできます。



トランポリンや手持ち器具を用いた、子どもも楽しむことができる運動コーナー



ゴムチューブを使った成人向けの骨盤矯正体操コーナー



ファミリー層を中心に好評でした。(大和郡山500人、高の原450人参加)

問 県スポーツ振興課 ☎0742-27-8317 FAX0742-23-7105