

ウォーキングで健康づくり!! 目指せ! 1日8000歩!

市では、身近で手軽に取り組める運動習慣として、ウォーキングの定着を図り、健康づくりに取り組む市民を応援しています。運動する時間がなくても、ふだんから意識して歩くなど、継続してウォーキングを実施することで、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸が期待できます。

ウォーキングを始める前に

運動量は、ご自分の体調（血圧、血糖値、腰痛、膝痛など）に合わせましょう。健康に不安のある方は必ず専門家にご相談ください。

準備運動をしよう

ウォーミングアップで体を温め、クールダウンで疲れを残さないようにしましょう。

反動をつけずに
ゆっくり伸ばす

息は止めずに
自然な呼吸を

気持ちの良い範囲で10~20秒
同じ姿勢で

伸ばしている筋肉
に意識を向ける

アキレス腱とふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かないように前足の膝を曲げて、後ろ足をのばす。



太もも内側のストレッチ

足を肩幅より広めに開き、手は膝の上、ゆっくり体重を片足にのせる。



胸のストレッチ

両手を後ろに組んでひじを伸ばし、胸を張り、手は無理に組まなくてもよい。



…こんな歩き方がおすすめです…

- 体力をつけたい・運動不足を解消したい**
腕をしっかり振り歩幅を大きくとり、しっかり地面を蹴り上げるように歩きましょう。
- 血圧が気になる**
 - ・低血圧の方…腕をしっかり振り、歩幅も大きめに歩きましょう。
 - ・高血圧の方…はじめはゆっくりしたペースで、汗ばんできたらペースをあげましょう・平坦なコースが良いでしょう。
- リフレッシュしたい**
ゆったり、大きく腹式呼吸（お腹に空気を入れるように意識する）をしながら歩きましょう。自然の多いコースを選び、ハイキングをかねたウォーキングも良いでしょう。

※市には、いばらきヘルスロードに指定された11のコースがあります。誰もが気軽に歩ける安全に配慮された魅力ある楽しいコースとなっています。健康づくりや、リフレッシュなど自分の目的にあわせて歩き、日ごろ気づかない市の自然や歴史を感じてみましょう。

※スマートフォンアプリを活用した「かさま健康歩イント事業」もご利用ください。

【問い合わせ】健康増進課 TEL0296-77-9145

生涯学習だより 76

-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

「第11回 You・遊文化スクール」を開催しました

笠間市文化協会では、毎年幼児から大人までが参加できる親子交流・三世代交流を目的とした楽しい体験型文化祭として11月11日(日)に、友部公民館において「第11回 YOU・遊文化スクール」を開催しました。

参加された皆さんは、日本の伝統文化である俳句や短歌、茶道、盆栽づくり、陶芸を体験したほか、普段なかなか触れる機会の少ない青森ねぶた囃子などの楽器を鳴らすなど、家族とともに楽しみながら文化体験をすることができました。



プチ盆栽講座

笠間市子ども会育成連合会 活動報告

笠間市子ども会育成連合会が主催し、11月23日に小学生を対象に、地域交流センターともべTomoaでリーダー研修会「クッキング大作戦」を実施し、カレーライスとデコレーションケーキを作りました。

当日は笠間市リーダーズクラブ(高校生会)も小学生の調理補助として参加してくれました。材料の買い出しから自分たちで行い、多世代で交流しながら、みんなで楽しく料理することができました。自分で作った料理を食べ、片づけをした後は、笠間市リーダーズクラブがレクリエーションゲームを行い、大変盛り上がりしました。



ケーキ作りに夢中♪

【問い合わせ】生涯学習課 (内線382)