



今より10分多く

からだを動かそう!

健康政策課(保健センター)

☎72・4008 ☎72・1481

田舎暮らしの健康的なイメージとは裏腹に、実は都市生活者のほうが一日に歩く歩行数が多い傾向にあると報告されています(内閣府平成20年版食育白書)。

湖南省では、1世帯あたりの自動車保有台数が近隣市のなかでも多い現状にあります。車で移動がほとんどで、歩くことがおっくうになっていませんか。車に頼りすぎないように意識してみましょう。

◎運動の効果

- ・病気になるリスクを減らす、体力の向上
- ・脳が活性化する
- ・気持ちが元気になる

加齢とともに基礎代謝は低下します

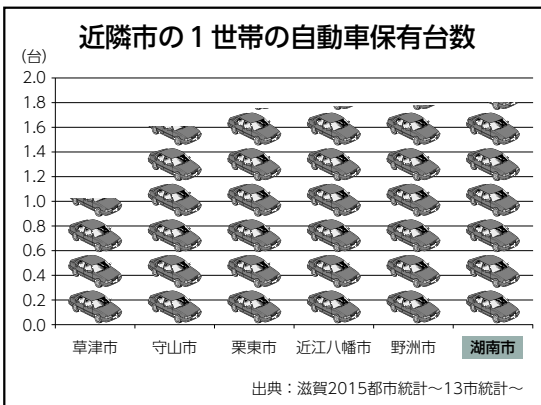
ほとんどの人は35歳を超えると、筋力と基礎代謝が低下していきます。食事の量が変わらなくても、体のカロリー消費量は低下していくので、肥満になりやすくなります。生活習慣病の予防・改善のためにも、運動を続けることが重要です。

湖南省の健康づくり調査によると、「自分の健康づくりのために意識的に運動を実行している人」の割合が最も高い地域は菩提寺北小学校区でした。

運動を楽しく安全に!

これまで運動をしていなかった人や、糖尿病・高血圧症などの慢性疾患がある人、腰や膝などの骨や筋肉に痛みのある人は、医師のアドバイスをうけて、適切に注意すれば安全に運動を行えます。

まずは「車移動を徒歩や自転車に変える」「歩幅を広く、早く歩く」など、今より10分多く体を動かしましょう。目標は、1日合計60分(65歳以上の人是一日合計40分)、元気に体を動かすことです。



一緒に運動する仲間がいれば、楽しさや喜びが一層増します。友達や家族とモチベーションを保ちながら運動しましょう。

体育館を開放しています

いきいきスポーツデー

卓球、バドミントン、月替りニュースポーツなどを楽しめます。

- 日時 12月16日(金) 午後7時～9時
- 場所 石部中学校体育館
- 参加料 100円
- 持ち物 体育館シューズ

※12月のエンジョイスポーツデー(総合体育館)はありません。

生涯学習課(西庁舎)

☎77・7045 ☎77・6253

水戸まちづくりフェスタ2016

- 日時 12月11日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)
- 内容
 - ・ステージ発表
 - ・特産物販売
 - ・サークル展示
 - ・フリーマーケット
 - ・模擬店
 - ・その他コーナー(子ども環境工作、もちつき、パソコン体験、カラオケ、介護相談・骨密度測定)



市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)

☎75・8190 ☎75・8192

湖南省の中央で愛を叫ぶ 特別編

婚活イベント「冬編」参加者募集中!

- 日時 2月12日(日) 午後1時～4時
- 場所 料亭やまりゅう(岩根中央)
- 対象 市内在住か在勤の独身男女。または、県内外の湖南省に興味のある独身男女。
- 定員 男女25人ずつ(先着順)
- 参加費 4,000円
- 申込方法 電話か市ホームページ掲載の「しがドキッ～湖南省ときめき応援団～」お申込みフォームから。

しがドキッ～湖南省ときめき応援団～事務局(びわ湖放送(株)内)

☎077・524・0153(平日午前10時～午後5時)