



特集

健康いわくら 21

から始める運動習慣

●問合先 健康課健康支援グループ（保健センター内 ☎ 37-3511）

健康いわくら 21（第3次）では、定期的に運動する人が増えることを目指しています。日頃から体を動かすことで、脳卒中、心臓病、がん、フレイル、うつなどの病気のリスクを下げるすることができます。一人で、みんなで、地域で運動するための取組はもう始まっています。今回はその取組について特集します。

みんな運動

一人で運動しようとしてもなかなか運動しようという気持ちになれないという人も多いのではないのでしょうか。市内各地で運動できる場が用意されています。みんながいるから運動できるという人もたくさんいます。ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

すこやか体操

毎月第1金曜日午前10時～
（第三児童館）



健幸づくりサポーター
下條さん

／ ここが
オススメ ／

- ★無理のない運動で誰でも出来ます。
- ★ツボの刺激や、深呼吸で自律神経が整います。

体操が終わった後は
体がスッキリ！



ポールウォーキング

毎週金曜日午前9時～（8月は午前8時30分～）
（お祭り広場集合） ※雨天中止



話しながら歩くから
あっという間！



／ ここが
オススメ ／

- ★上半身も使った全身運動
- ★背筋が伸びて姿勢改善
- ★ポールを使った正しい歩き方も学べます。



健幸づくりサポーター
鈴木さん

介護予防体操

毎月第3金曜日午前10時～
(第三児童館) ※8月はお休み

大好評につき7月から
会場を増やしました！
※両方の参加はお控えてください

毎月第3火曜日午前10時～
(防災コミュニティセンター)

体も頭も使うから、
認知症予防にバッチリ！



ここが
オススメ

- ★椅子に座って無理ない運動
- ★笑いながらの運動で、
基礎体力が向上
- ★90歳を過ぎても出来る
体操でみなさんの居場所に



介護予防運動指導員
岩田さん

スクエアステップ

毎月第2火曜日午後1時30分～
(くすのきの家) ※8月はお休み

ここが
オススメ

- ★楽しく転倒・認知症予防
- ★間違えても大丈夫。
笑って楽しい時間を
過ごせます。

間違えてもイエイ！
最後は笑っておしまい！



健幸づくりサポーター
(左から) 野田さん、林さん、水野さん

そくしん 足心ヨーガ

毎月第2月曜日午後1時～
(くすのきの家) ※8月はお休み

肩こりが取れてスッキリ！
体がほかほかしてきます。



ここが
オススメ

- ★体が固くても大丈夫
- ★男女関係なく誰でも
できます。
- ★足だけでなく心も元気
になります。



健幸づくりサポーター
谷口さん

ここが
オススメ

- ★医学的な裏付けのある
体操です。
- ★養成講座を終了した
指導士が指導します。
- ★いつでも、どこでも、
ひとりでも出来ます。

シルリハ体操

毎月第1月曜日午前10時～
(ふれあいセンター)

2～3日後に筋肉痛で、
効果を身をもって
実感できます。



シルリハ体操指導士
平岩さん

この他にも防災コミュニティセンター、市民プラザ、さくらの家、岩倉団地で各種取組を行っています。
詳しくは市ホームページを確認するか、保健センターに問合せください。



▲詳しくはこちら

グループで運動

健幸伝道師

健幸伝道師（保健師・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士）が、健康の話を地域の皆さんのグループ活動の場へお届けします。



健幸伝道師利用者
西村さん

年に1回申し込んでいます。
メニューがたくさんあるから、
毎年違う内容で利用できます。

参加者の声

★無料で、健康の話が聞けるので嬉しい。

★日程も相談できるので、
普段時間が合わない人も
参加できます。



講座メニュー

①ミニミニ健幸講座（5～10分）

<成人対象>

- ・食事 ・運動 ・高血圧予防
- ・糖尿病予防 ・質の高い睡眠

<子育て世代対象>

- ・生活リズムを整えよう（就園前）

②健幸づくり出張講座（60分まで）

<成人対象>

- ・生活習慣づくり（食事・運動・口腔ケア）
- ・生活習慣病予防 ・認知症予防
- ・熱中症予防 ・インフルエンザ予防

<子育て世代対象>

- ・生活リズムを整えよう（就園前）
- ・こどもの事故予防
- ・乳幼児の病気と予防

●申込 希望日の1カ月以上前までに、
保健センターに相談してください。
（電話可）

ひとりで運動

ひとりで運動するときのモチベーションを上げるための取組もしています。
普段の生活の中で運動を取り入れ、まずは「プラス10分」自分が楽しめる
ものを選んで、体を動かす機会を増やしましょう。

ウォーキング記録表（配布場所 保健センター・先着100人）

歩数に応じて各地を旅行気分で行く楽しさと、ゴールした時の達成感を味わうことができるウォーキング記録表を配布しています。テーマは「広島ぐるり周遊ウォーキング」。毎日続けるウォーキングのお供に活用ください。

五条川健幸ロード

八剱憩いの広場に健康づくりや体力づくりに活用できるウォーキングサイン（路面標示）や健康器具を設置し、井上橋から大市場橋までの五条川堤防道路に次の橋までの距離を示した橋名板が設置されています。



地域の取組について聞いてみませんか？

みんなでつくる“健幸都市いわくら” ～健康いわくら21（第3次）シンポジウム～

とき 8月6日（水）午後2時～3時40分

ところ

アデリア総合体育文化センター
多目的ホール

内容

- ①講演会 健康で暮らし続けられるまちづくり
～環境によって変わる健幸づくり～
- ②市内の団体・事業所の健幸づくりの活動紹介
- ③グループワークによる意見交換

申込

右記二次元コードまたは、保健センターへ電話



▲申込フォームはこちら



講師：八谷寛さん
（名古屋大学大学院教授）