

第7回 おおづを探索!ウォーキング教室の開催!

コース 矢護川公園周辺

- 期 日 **3月13日(土)**
午前8時30分集合
- 集合場所 矢護川公園駐車場
- 参加対象 町内在住者および在勤者
- 参加料 無料
- 募集人員 25人程度
- 参加条件 ○次の事項に該当する場合は自主的に参加を見合わせてください。
 - ・体調が良くない場合(発熱や風邪、味覚障がいなどの症状がある場合)
 - ・同居家族や身近な知人に新型コロナウイルス感染症の感染が疑われる人がいる場合
 - ・過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域などへの渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合○マスクを持参し、着用してください。
- 携行品 マスク、タオル、飲み物、帽子、バッグ
※動きやすい服装で参加してください。
- その他 ○教室開催中のけがなどは、町が加入している保険の適用範囲内で対応します。
○雨天の場合、次の事項に該当する場合は開催中止します。
 - ・前日の気象庁の公表で降水確率が80%以上の場合
 - ・当日午前7時30分の段階で雨天の場合○当日の歩く距離は4km程度の予定です。
○事業終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は下記問い合わせ先に報告してください。
- 申込方法 電話、FAXまたは、町総合体育館窓口でお申し込みください。
- 申込期間 2月15日(月)午前8時30分～3月11日(休)午後5時



●問い合わせ 役場生涯学習課 生涯スポーツ係(町総合体育館内)
☎096(293)8088 FAX096(293)8899

サクラソウを寄贈していただきました

大津小学校の飼育栽培委員会、ボランティア委員会の皆さんからサクラソウを寄贈していただきました。いただいたサクラソウは町生涯学習センター正面玄関前に飾ってあります。とてもきれいに咲いておりますので、当施設に立ち寄った際は、ぜひご覧ください。

大津小学校の飼育栽培委員会、ボランティア委員会の皆さんありがとうございました。



積極的に運動しましょう！

コロナ禍で、自粛生活が多くなっているなか、運動不足に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。時間はあっても「やる気が出ない」「何をすればいいかわからない」そんな人におすすめの手軽にできる運動をご紹介します！



ウォーキング

ウォーキングは、幅広い年齢層でも取り組みやすい手軽な運動で、体と心に利点がたくさんあります。

体への利点・・・肥満予防や生活習慣病予防になります。また、下半身の筋肉をよく動かすため、筋力向上にも期待でき、腕を振るなどの動きを意識すれば、上半身の筋肉にも刺激を与えることができます。



心への利点・・・自然の中を歩くと、それだけで気分転換になります。

さらに、疲労感や緊張をやわらげ、ストレスを解消してやる気を出させる効果も期待できます。

ウォーキングに慣れてきたら、徐々に速度をあげていくことで脂肪燃焼効果が向上しますので、継続して行いましょう。

なわとび運動

なわとびは、体の47種類ほどの筋肉を使う全身運動です。また、有酸素運動であるため、「脂肪燃焼」「持久力向上」「心肺機能の向上」にもつながり、運動強度はランニングよりも高いとされています。なわとびにはさまざまな種類があるため、徐々に難易度が高い技に挑戦してみるなどして行うとやる気を維持して取り組むことができます。また、場所もとることなく実践できます。



日常生活から運動を意識する

日常生活の中でも、運動できる場面がたくさんあります。例えば「階段を積極的に利用する」「移動するときは徒歩や自転車にする」「テレビを見ながらストレッチや筋トレをする」などと、日常生活に潜む運動できる機会を見つけ、積極的に取り組みましょう。



※運動をするときは、けがを防ぐため必ずストレッチを行うようにしましょう。

日常に適度な運動を取り入れ、健康的な生活を送りましょう！

広報おおづ2月号のお詫びと訂正

広報おおづ2月号の10頁と11頁に掲載しました国民年金の記事につきまして、熊本西年金事務所の電話番号に誤りがありました。正しくは、096(353)0142です。自動音声案内となりますので①→②を押してください。ご迷惑をおかけしました。