

体操を行う時のポイント

- 体調が優れない時は無理をしないで自分のペースで楽しく行いましょう。
- 体の余分な力を抜き、リラックスしましょう。
- 反動をつけず、ゆっくりと気持ちの良いところで静止しましょう。
- 体操を行っているときは自然な呼吸を止めないようにしましょう。
- 伸ばす筋肉を意識しましょう。
- こまめな水分補給を心がけましょう。



ヘルスパートナーみやまえ

(宮前区運動普及推進員連絡協議会)

保健福祉センターが実施している「運動普及推進員養成講座」を受講し、地域で運動を通して健康づくりを推進しているボランティア団体です。公園などで音楽に合わせて楽しくできる運動を普及しています。地域全体が元気になるように日々活動しています。

会員が中心となり、年齢を問わずいつでもだれでもできる体操をつくりました。みんなで体操して心も身体も元気になりましょう。



みんなで取り組む健康づくり

公園体操とは？

住民の健康づくり・介護予防を目指して、地域の人々が自主的に公園で体操を行っています。誰でも気軽に参加でき、自分のペースで行うことができます。参加することで顔見知りや仲間が増え、1人では続けられない体操も仲間と一緒にならより楽しく継続できます。

さあ、あなたも近所の公園に出かけましょう！

公園体操
マップ
あります



【お問い合わせ】



宮前区役所保健福祉センター 地域保健福祉課 地域健康支援係

TEL 044-856-3266 FAX 044-856-3237

【作成】 宮前区運動普及推進員連絡協議会 宮前区役所保健福祉センター 地域保健福祉課 地域健康支援係

宮前区ストレッチ体操

～風の中で～

「風の中で」ってどんな体操？

ゆったりとした音楽に合わせて、全身の筋肉や腱を伸ばす約7分間のストレッチ体操です。運動が苦手な方や、こどもから高齢者まで安心して取り組めます。四季の風や人の温もりを感じながら、心地よい気持ちで、公園体操やグループ活動など、色々な場で活用できます。運動の準備体操や整理体操としても取り入れることができます。

どんな効果があるの？

- ① 持続することで柔軟性が向上し、関節可動域がひろがり、ケガをしにくい身体をつくれます。
- ② 筋肉の緊張を和らげ、身体を動きやすくします。
- ③ ゆったりとした自然な呼吸をすることで、精神的な緊張をほぐしリラックスできます。
- ④ 血液の循環を促進し、身体の疲労回復を助けます。

CD・カセットテープ あります

曲に合わせて体操の説明がふきこまれているので誰でも簡単にできます。地域でグループ活動をしている方々に役立てていただくために、無料で区役所で配布しています。詳しくはお問い合わせください。

