

スポーツの秋

野球やバスケ、サーフィンなどスポーツの種類も多岐にわたります。コロナの影響でうち時間が増えている今、バドミントンやダンスエクササイズに家族で取り組んでみるのも楽しいかもしれません♪



市民体育館では…

スポーツ教室が始まります!!

教室再開を楽しみにされていた皆さま、大変お待たせいたしました！10月から教室実施の運びとなりました。

コロナウイルス感染予防の為、応募方法や教室の実施方法など、従来と異なる点がいくつかございます。詳しくは、市民体育館のHPからご確認ください。



← 詳細はQRコード
もしくは
窓口・お電話で！

〇〇の秋♪

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋が近づいてきました。秋は気候的に過ごしやすく、物事を始めやすい時季だと言われていいます。コロナウイルスの影響で例年通りとはいきませんが、なにかひとつでも楽しみをつつけて、秋を満喫しましょう♪

食欲の秋



秋刀魚や松茸など、秋が旬なものはたくさんあります。栄養豊富なものも多いので、いろいろなものを食べてみましょう♪

芸術の秋

いろいろな楽器に挑戦するもよし、普段は聴かないジャンルの音楽に手を伸ばしてみるもよし。その他、絵画や工芸にチャレンジするのもいいですね♪



トレーニングだより

ロコモティブシンドローム

◇皆さんこんにちは！今回は、放っておくと“要介護”につながると話題の「ロコモ（ロコモティブシンドローム）」についてです。ロコモとは何なのか。また、改善と予防について来月号と2回に分けてお伝えします。

①ロコモとは？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略で、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態になることです。進行すると要介護になるリスクが高くなります。いつまでも元気に生活できるように運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要なのです。

②あなたは大丈夫？

～セルフチェック～ 当てはまる数が多いほど、「脚の老化」の可能性が…

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ちょっとした段差でつまづく | <input type="checkbox"/> バランスを崩してよろける |
| <input type="checkbox"/> 昔より早く歩けなくなった | <input type="checkbox"/> 坂道で踏ん張りがきかない |
| <input type="checkbox"/> バスに乗るのに時間がかかる | <input type="checkbox"/> 重い荷物を持ち運ぶのが大変 |

筋肉は中年以降衰えても、使い始めれば、ある程度取り戻すことができます。そのためには、足腰を少しずつ強化する運動を毎日行い、筋肉・軟骨・骨をつくる栄養素を積極的に摂ることが不可欠です。次回はロコモの改善、予防するためのトレーニングを紹介します。

9月の休館日 ※定期点検の為
23日(水)

