



3月 スポーツセンター トレーニングルームだより



おしらせ

3月21日(月・祝)も通常どおり開館いたします。
ぜひ、お越しください。



～ウォーキングで健康寿命を伸ばそう！～

少しずつ暖かくなり、運動しやすい季節になりました。手軽に行えるウォーキングを始めてみませんか？

東京都健康長寿医療センターの調査によると、1日あたりの歩数が8000歩以上で、その中に中強度の活動(時速約5km相当)が20分以上含まれると、病気や病態に対する予防・改善効果が期待できる可能性があることと示されています。「1日あたり8000歩以上歩くのは大変」という方は、ご自身のペースで徐々に歩数を増やしていくようにしましょう！また、毎日2500歩以上歩くことで死亡率が低下するという研究報告もあります。

無理のないペースで継続的にウォーキングを行っていきましょう♪

ウォーキングのフォーム

20～30mくらい
先を見る



背筋を伸ばし、
腕を大きく振る

かかとから着地し、
つま先で地面を押し

歩幅は広めで歩く

自分に合った歩き方で、無理なく行いましょう！

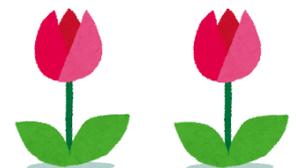
期待される効果

- 要支援・要介護
 - うつ病
 - 虚血性心疾患
 - 認知症
 - がん
 - 心肺機能の向上
 - 脚筋力の向上
 - 体脂肪(内臓脂肪を含む)の減少
 - ストレスの解消、心のリフレッシュ
- } 予防・改善効果

参考文献：スポーツで伸ばす健康寿命
健康運動指導士養成講習会テキスト



【お問合せ】 NPO 法人羽村市体育協会
電話：042-555-1698
FAX：042-555-1699
E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp



スペシャルプログラム

エアロビクス3

日 時：3月20日（日）

午後2時～3時

受付時間：午後1時～1時55分

場 所：トレーニングルームスタジオ

定 員：当日先着40名

参加費：市内在住・在住の方 150円（中学生 70円）

参加費：市外の方 220円（中学生 110円）

持ち物：ふた付きの飲み物、汗拭き用のタオル、

トレーニングウェア、室内用運動靴など

受 付：個人利用券または回数券を購入し、着替えを済ませ、2階

トレーニングルーム入口までお越しください

※当日37.5℃以上の熱、当日健康チェックに該当項目があると参加できません。

※プログラム参加中もマスクの着用をお願いします。

