

9月は健康増進普及月間です

普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

今より「10分多く」元気に体を動かすことで、健康寿命をのばせます！

まずは、あなたの身体活動チェックをしてみましょう。そして、運動のきっかけづくりに体育施設やスポーツ・健康教室などをご利用いただき、健康づくりの取り組みを始めましょう。

プラス・テン

+10から始めよう！

今より「10分多く」元気に体を動かすことで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



あなたは大丈夫？

まずは、健康のための身体活動チェック

スタート

毎日合計60分以上、歩いたり動いている

いいえ

はい

運動習慣がある？

※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

運動習慣がある？

※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている

いいえ

はい

いいえ

はい

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

同世代の同性と比較して歩くスピードが速い

いいえ

はい

いいえ

はい

このままではあなたの健康が心配です

いつ、どこで、+10できるかを考えてみませんか？

右ページ

①気づく！へ

目標達成まで、あと少し！

無理なくできそうな+10を始めるなら、今しかありません！

右ページ

②始める！へ

目標を達成しています

+10で、よりアクティブな暮らしを目指しましょう！

右ページ

③達成する！へ

素晴らしいです！

一緒に体を動かす仲間を増やしてみませんか？

右ページ

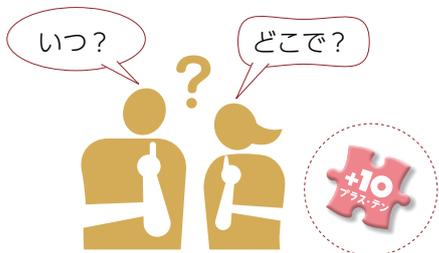
④つながる！へ



健康のための一歩を踏み出そう！

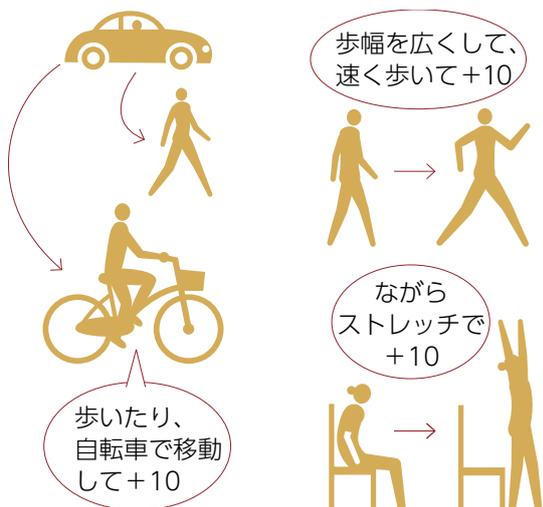
①気づく！

体を動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」、「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



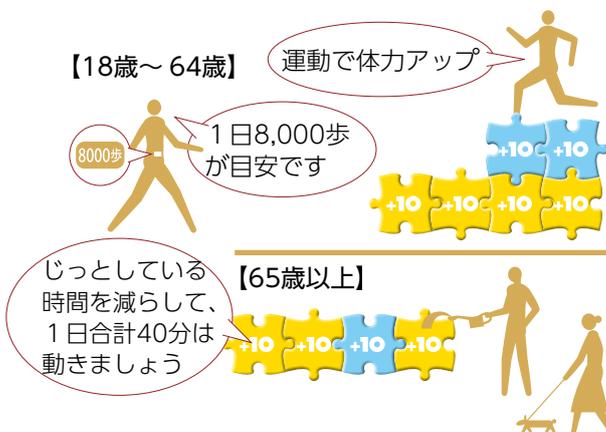
②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



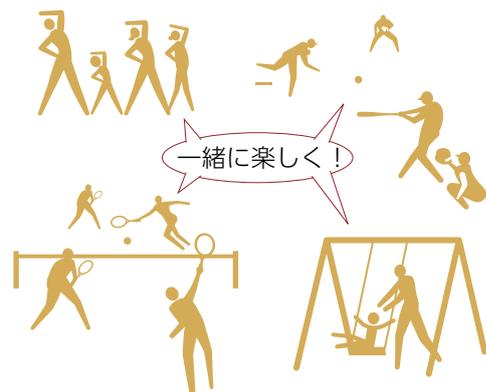
③達成する！

目標は、1日合計60分、元気に体を動かすことです。高齢の人は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。



④つながる！

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。



※出典：厚生労働省「アクティブガイド」

「①気づく」のきっかけづくりに！



- と き**
- ▷ 9月19日(水) 午後2時～3時30分
 - ▷ 9月26日(水) 午前10時～11時30分
 - ▷ 10月10日(水) 午後2時～3時30分
 - ▷ 10月17日(水) 午後2時～3時30分
- ※11月～平成31年3月…月2回実施(詳しくは広報かめやまでお知らせ)
- と ころ** あいあい2階大会議室
- 対象者** 市内に在住する人
- 定 員** 各回30人(先着順)
- 参加費** 無料(1回からの参加も可)
- 申込開始日** 9月6日(木)
- 持ち物など** 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
- 申込方法** 長寿健康課健康づくりグループへ電話または直接お申し込みください。



問合先 長寿健康課健康づくりグループ (☎84-3316)

ちょっと
行ってみたい？



～運動のきっかけづくりに～

体育施設を ご紹介します

本格的にスポーツをする人だけが利用するのが体育施設と思われがちですが、そうではありません。少し体を動かしたい人、仕事帰りに汗を流したい人、ヨガやダンス等の健康づくり教室に参加してみたい人など、どなたでも気軽にお越しいただけます。体育施設には、運動を始めるきっかけがたくさんあります。ぜひ、ご利用ください！

施設の様子を聞いてみました

西野公園体育館

(施設利用料【個人利用】 一般100円、中学生以下50円)



個人利用の場合は、卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレーの種目で利用可(夜間は曜日により種目が決定)。ほかにトレーニング室も利用可。



個人利用時は、バドミントンを楽しむ大人、バスケットを楽しむ学生、卓球を楽しむシニアなど、多くの方にご利用いただいています(用具類は無料で貸出し可)。トレーニング室は、各種マシンのほかに、ベンチプレスやスクワット等のフリーウェイトを行うためのゾーンもあり、体を鍛えたい方にもおすすめです。また、幅広い年齢層を対象に運動教室やセミナーを開催していますので、どなたでも気軽にご参加ください。

東野公園体育館

(施設利用料【個人利用】 一般100円、中学生以下50円)



個人利用の場合は、卓球・バドミントン・バスケットボール・ソフトバレー・ニュースポーツ・バレーボールの種目で利用可(夜間は曜日により種目が決定)。ほかにトレーニング室も利用可。



個人利用は、体育館のみならず、多くの方にトレーニング室をご利用いただいています。エアロバイク、ランニングマシンなどを数多く揃えているのが特徴で、ストレッチスペースを広く設置しているの、ゆったりとじっくりと体をほぐしたい方にもおすすめです。また、体育館周囲には、600m・1,000mのトリムコースがありますので、具体的な距離目標を設定してのウォーキングやジョギングを楽しむ方も多くいます。

関B&G海洋センター

(施設利用料【個人利用】 一般100円、中学生以下50円)
(プール利用料 一般200円、中学生以下 無料)



個人利用の場合は、曜日ごとの競技種目の限定はありません(体育館)。ほかにトレーニング室も利用可。



プールも年末年始を除き、年中ご利用いただけます(夏以外の季節は温水)。中学生以下は、無料なのでおすすめです。泳がれる方、水中ウォーキングを楽しむ方、幼児用プールでお子さんの水遊びをされる方など、さまざまにご利用いただいています。また、当センターでは、プールでの水泳に関する教室や、体育館でのヨガやダンスの教室などもたくさん開催していますので、お友達などとお気軽にお越しください。

※体育施設について詳しくは、三幸・スポーツマックス共同事業体ホームページをご覧ください。

亀山市運動施設

検索

この機会に始めませんか？
健康増進に向けた取り組みを！

三幸・スポーツマックス共同事業体

平成30年度(後期) スポーツ・健康教室のご案内

西野公園体育館、東野公園体育館、関B&G海洋センターで、10月から開催するスポーツ・健康教室の案内です。

教室の内容など詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。



西野公園体育館(☎82-1144)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
太極拳	木曜日	15	午後	体育館	18歳以上の人	50人	4,500円
エアロ&動きケア®	火曜日	15	午前	体育館	18歳以上の人	50人	4,500円

東野公園体育館(☎83-1888)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
姿勢改善エクササイズA	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
姿勢改善エクササイズB	火曜日	20	午後	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
はじめてのチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	年長～小学2年生	15人	8,000円
大人のチアダンス	火曜日	18	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	8,000円
コアトレ&シェイプアップ	水曜日	12	午前	会議室	18歳以上の人	20人	4,200円
バランスボールでエクササイズ	水曜日	12	午前	会議室	18歳以上の人	15人	4,200円
エアロ&動きケア®	木曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
健康いきいきヨガ	金曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	20人	7,000円
男性のためのヨガ&ストレッチ	金曜日	12	夜間	会議室	18歳以上の人	15人	4,800円
ポールでのびのびストレッチ	土曜日	20	午前	会議室	18歳以上の人	15人	7,000円
キッズヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	年中～小学2年生	12人	8,000円
ジュニアヒップホップダンス	土曜日	18	午前	会議室	小学3年生～6年生	12人	8,000円

関B&G海洋センター(☎96-1010)

教室名	曜日	回数	区分	ところ	対象者	定員	参加費
水中ウォーキング	木曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	35人	6,000円
プールで肩こり・腰痛改善エクササイズ	月曜日	15	午前	プール	18歳以上の人	30人	6,000円
コンディショニングヨガ	木曜日	20	午後	トレ室	18歳以上の人	30人	6,000円

申込方法 参加費、スポーツ保険料を持参の上、各施設へ直接お申し込みください。

※前期教室に参加の人は、会員証(スポーツ保険加入証明)を持参の上、お申し込みください。

申込開始日 9月5日(水)

その他

- ▷詳しい日程表は申込時にお渡しします。
- ▷教室によっては最少催行人数を設定しています。
- ▷会員証(スポーツ保険加入証明)を持参の人は、ワンコイン(500円)で各教室の各回に参加できます(定員の関係で参加できない教室もあり)。

※詳しくは、各施設へ直接お問い合わせください。

- 教室に参加するには、スポーツ保険への加入が必要です(すでに加入済みの人は除く)。スポーツ保険は年度末(平成31年3月)まで有効です。一度加入すると、各施設で実施するいずれの教室でも保険が適用されます。
 - ①18歳～64歳…1,850円
 - ②65歳以上…1,200円
 - ③子ども(中学生以下)…800円

問合せ先

文化スポーツ課スポーツ推進グループ (☎96-1224)