

足が痛くなくなり、  
飛び上がれるように



橋本マサエさん  
(倉岳町棚底・72歳)



体力と筋力をつけようと思  
い、参加しています。足が痛く  
なくなりましたし、飛び上が  
れるようにもなりました。  
皆さん、空いている時間があ  
りましたら、ぜひ参加されてみ  
てはいかがでしょうか。

健康体で  
いられています!



小川高子さん  
(五和町手野・83歳)



平成17年から参加していま  
す。この歳になっても健康体で  
いられるのは、健康運動指導士  
の皆さんの適切な指導、そして  
教室に通っている仲間  
の協力のおかげだ  
と思っています。

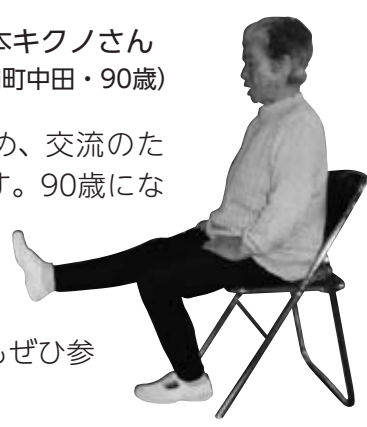
参加して良かった!  
参加者の声



若い人もぜひ参加を

竹本キノコさん  
(新和町中田・90歳)

健康づくりのため、交流のた  
めに参加しています。90歳にな  
りますが元気にし  
ていますし、病気  
にもめったにかか  
りません。若い人もぜひ参  
加してください。



理にかなった運動が  
いちばんですね

須崎開正さん  
(深海町・68歳)

教室に通い始めてから、体が軽く  
感じられ動作も楽になるなど効果は  
てき面です。健康寿命  
を延ばすには、理に  
かなった運動を続け  
ることがいちばんだ  
と実感しています。



※個人によって運動の効果は違います。

## 天草市民センター武道館会場「健康運動教室」の参加者募集!

- ◆対象 市内在住の人。
- ◆とき 11月から翌年3月までの毎週火・金曜日、午後3時30分から同5時まで。
- ◆ところ 天草市民センター武道館・会議室(東町)。
- ◆参加料 月額500円。  
※後日、医師の運動可否判定を受けていただきます(料金は自己負担)。
- ◆定員 15人。
- ◆申込方法 10月14日⑩までに天草中央保健福祉センターへ直接または  
電話で申し込んでください(定員になりしだい締め切り)。説明会を10月  
15日⑩の午後2時から同センターで開催します(30分程度)。見学もで  
きますのでお尋ねください。



現在開催中の各会場の定員に、空きがある場合があります。  
天草中央保健福祉センターへお気軽にお尋ねください。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎243737

# 皆さーん! 「運動」をしませんか!

目ざせ!健康寿命日本一!

## ～「健康運動教室」の紹介～

皆さん、目ごろから運動をしていますか。  
運動の量が多い人は少ない人に比べて、循環器疾患やがんの発  
症リスクが低いということがわかっています。  
市では、健康・体力の維持・増進を目的に市内9地区(本渡・牛深・  
有明・倉岳・栖本・五和・新和・天草・河浦)で「健康運動教室」を開催。  
30～90歳代の市民404人(8月末現在)が参加しています。  
今号では、同教室の内容や参加者の声などを紹介します。

倉岳地区会場の  
参加者の皆さん

## 「健康運動教室」 の内容



市の健康運動指導士が、皆さんの体力・体調にあわせた運動・ト  
レーニング法を提供します。特別な運動器具はほとんど使いません  
ので、家庭でも運動・トレーニングに取り組むことが可能です。  
また、毎年1回、市の保健師・管理栄養士による保健・栄養に関  
する学習会も開催しています。

////////////////////// たとえば、こんなことをします ////////////////////////



ストレッチ(体操)  
最初と最後に行います



筋力トレーニング  
腹筋や背筋など



有酸素運動  
ステップ運動やエアロバイクなど