

# 健康ふじみ通信

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

☎ 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

## 〈運動の秋です!!〉

暑さも少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節となってきました。気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、スポーツを楽しむのに最適な時期です。また、暑い夏から涼しくなる秋にかけては代謝がアップする時期でもあるため、この時期に運動することはダイエットにも効果が高いのです。夏の疲れを引きずったままだともったいない!この秋は運動をして健康なカラダを作りましょう。

## 〈地区運動教室開催中!〉

地区運動教室を随時開催しています。この機会に楽しみながら体を動かしてみませんか?

### ① シンプルエアロ&ピラティス

健康的に年を重ね成熟していく、そんな身体のセルフケアはじめませんか?

内 容：シンプルエアロ (ウォーミングアップ・曲にのって楽しく全身運動・ストレッチ)  
ピラティス (体調確認・姿勢チェック・体幹トレーニング)

講 師：小林あかね先生

持ち物：運動できる服装 (ジーパン不可)、汗拭きタオル、屋内用運動靴  
バスタオル又はヨガマット

日にち	時 間	地 区	会 場
9月16日(水)	19:00～	塚 平	塚平区公民館
10月24日(土)	9:00～	富 里	町民センター 2階大会議室



### ② オプショナル体操

4つの体操の中から2つか3つを組み合わせて、楽しく体を動かしましょう

- 表情筋 (笑顔筋) のストレッチ体操
- ウォーキングレッスン
- ラジオ体操
- 背骨コンディショニング

講 師：進藤久美先生

持ち物：運動できる服装、汗拭きタオル、水分、屋内用運動靴

日にち	時 間	地 区	会 場
9月5日(土)	8:00～	原の茶屋	富士見財産区の庭
10月10日(土)	7:00～	富ヶ丘	諏訪養護学校体育館
10月20日(火)	19:00～	富 原	富原区公民館



### ③ リラックス気功

東洋医学の養生法をベースにした運動療法としての気功です。心と身体の調和をはかり、自然治癒力を高めていきます。

内 容：リラックス気功 (ゆったりと体を動かして疲労回復)

講 師：天野美恵子先生

持ち物：運動できる服装、汗拭きタオル、水分、屋内用運動靴  
バスタオル又はヨガマット

日にち	時 間	地 区	会 場
9月7日(月)	19:00～	富士見ヶ丘	富士見ヶ丘コミュニティセンター
9月17日(木)	19:00～	神戸・栗生	御射山神戸区役所
9月19日(土)	9:00～	大 平	大平コミュニティセンター

