

# 広報

No.674

小さくてもきらりと  
光る美しいまち

発行 下 諏 訪 町  
編集 総務課  
情報防災係

〒393-8501  
長野県諏訪郡下諏訪町4613-8  
☎ 0266-27-1111  
FAX 0266-28-1070  
下諏訪町ホームページアドレス  
<http://www.town.shimosuwa.lg.jp>  
E-mail=jyoho@town.shimosuwa.lg.jp

**今**から  
はじめよう



## 健康づくり

—自分にピッタリな運動スタイルを見つけよう—

### 目指せ 健康長寿の町

突然ですが、下諏訪町の健康課題をご存知ですか？  
国保特定健診のデータからみると全国の市町村と比べ、

●脂質異常症  
(LDLコレステロール)

●高血圧

の人が多いたことがわかってきます。これらを放置し、動脈硬化が進むと脳卒中の原因となります。脳卒中は入院やリハビリ期間が長く、医療費も含め、本人やご家族の負担も大変大きい病気です。

こういった現状を踏まえ、町では現在、様々な健康づくり施策を実施しています。

今回は、保健センター主催の健康づくり講座を皆さんにご紹介します。

「食事と運動をセットで学ぶ」「諏訪湖畔でフィットネス」「ボールでらくらく水中ウォーキング」などあなたにピッタリな運動スタイルをさがしてみませんか？

健康づくりと共に  
知識も深めたい!

### 健康・カラダくらぶ



☆開催時期☆

月1回 全12回

講義と実技を交えて「運動」「栄養」「休養」について学びます。自分自身のカラダを知るために、健康に関する知識を高めましょう。

有酸素運動と併せて  
筋トレも取り入れたい!

### みずべフィットネス



☆開催時期☆

第1期 4～6月 全6回

第2期 9～11月 全6回

諏訪湖畔の健康器具を使ったウォーキング&筋トレのしמושわオリジナルプログラム。高い運動効果が期待できます。

有酸素運動をしたい!!

### ノルディックウォーキング



☆開催時期☆

5月コース 金曜日 午後  
9月コース 金曜日 午前  
10月コース 金曜日 午後  
11月コース 金曜日 午前  
3月コース 月曜日 午後

ポールを使って関節に負担のない歩き方を学びます。諏訪湖畔沿いを歩き、リフレッシュしましょう♪



担当者から

各講座に参加中のお子さんには「ニコニコすくすくと」、大人の皆さんは「元気にはつらつと」運動に取り組んでいます。運動した日はご飯がおいしい! その日の夜はぐっすり眠れる! いいこといっぱいの健康づくりを皆さんもぜひ始めてみませんか?

### 皆さんの参加をお待ちしています

各講座の日程については、クローズアップしמושわ、ホームページや全戸配布などで皆さまにお知らせしていきます。ご興味のある講座がありましたら下記までお問い合わせください。

■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384

健康づくりに取り組んで

# 「しもすわ健康づくり 応援ポイント事業」 を活用しましょう!



STEP1

特定健診、生活習慣病検診等の受診、該当講座に参加するなど、ご自身の健康づくりの取組に励み、ポイントを貯めましょう。

STEP2

100ポイント貯まると1,000円分の「下諏訪商連の商品券」か「クオカード」と交換することができます。

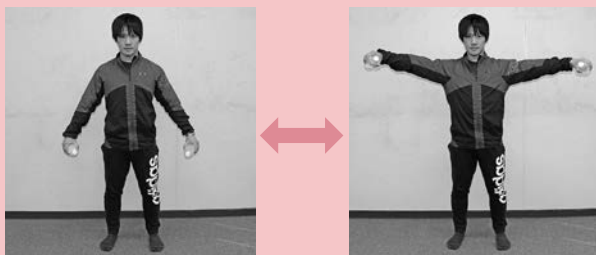
健康になって**1,000円**(特典)をもらっちゃおう!

※下諏訪町内に住所を有する20歳以上の方が対象です。

今すぐできる **Let's try!!**

お家や職場で1分半エクササイズ  
ペットボトルダンベルでエクササイズ!!

☆用意するもの☆  
500mlペットボトル2本(水を入れたもの)



ペットボトルを両手で持ち体の横で腕を上げ下げ  
**回数30回**

肩回りを動かすことで、上半身がじわっとあたまります。



その場で足踏み  
**回数50回**

腕を振り、足を上げて足踏みすることで下肢の血流が促進されます。

## 筋トレの王道 スクワット

オーバーヘッドスクワット フロントレイズスクワット



運動強度

★★★★★

回数10回

両腕を垂直に上げスクワット。



運動強度

★★★★☆

回数10回

両腕を胸の前に水平に伸ばしスクワット。

多くの筋肉を鍛えることができる効率の良い筋トレです。慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

季節や天気によらずに続けられる!

## ゆたん歩°で水中運動

高浜健康温泉センター「ゆたん歩」では、歩行用プールを完備しており、バリエーションに富んだ講座が行われています。水中運動の特性を活かし、幅広い世代の方に対応しています。

月 今からはじめる水中筋力アップ講座

10:30-11:30

筋肉が落ちたと感じている男性の皆さんに向けた講座です。



水 アクアツールエクササイズ

14:00-15:00

道具を使い全身をダイナミックに動かしてエクササイズ。



木 ゆたん歩°健康学級

10:00-11:30

30分ストレッチと筋力運動を行い、その後プールで1時間水中運動を行います。



木 らくらく水中歩行教室

14:00-15:00

水中運動にチャレンジしてみたい方におすすめ!水中運動の基礎から学びましょう。



金 およこアクア部

10:30-11:30

親子で行う運動講座です。お子さんとスキンシップを図り、楽しくシェイプアップ!



### 参加者の声☆

て  
お  
よ  
こ  
あ  
く  
あ  
部  
に  
参  
加  
し  
て  
く  
れ  
た  
五  
味  
さ  
ん  
親  
子



1歳8ヵ月から参加していますが、はじめの頃は泣くこともありましたが、2歳になるころには、プールが大好きになり、ボールあそび等一人でできることが増え、積極的に参加しています。大人にとっても良い運動になっています。



NEW 筋トレ体験教室

19:00-21:00

今年は筋トレに特化した教室を3回シリーズで開催します。筋トレに関する知識や食事法を学ぶのと併せて実際に正しい筋トレの方法を学びます。日中働いている方も参加できるように夜の時間帯に講座を開講します。

こんな講座もあります!

インターバル速歩講座 9:30-11:30



「インターバル速歩」とは、「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間交互に繰り返すウォーキング法です。ご自身のウォーキングをぜひ見直してみませんか。