健康ウォーキング＆みんなと☆ばーがー体操の教室を開催します！

　みなさん、からだを動かしていますか？
「最近、お腹がでてきちゃったなぁ。メタボ、大丈夫かなぁ・・・」「運動の大切さはわかるけど、何をしたらいいの？」とお悩みのかた。みんなと☆ばーがー体操やウォーキングの楽しさを体験し、からだを動かすきっかけづくりとして参加してみませんか？

市民課保険年金係　☎㉕１１４８

日　　時	２月19日（土）　午前８時30分～正午（雨天中止）
集合時間	午前８時30分
スケジュール	午前８時30分～　健康測定 午前９時40分～　みんなと☆ばーがー体操教室 午前10時15分～　ウォーキング（雨天の場合は講演に変更になります）
集合場所	保健福祉センターひだまり２階・ひだまりホール
参加要件	鳥羽市在住のかたに限ります。
申込方法	市民課保険年金係か各連絡所の窓口に備え付けの申込用紙で申し込んでください。 ※参加には、事前申し込みが必要です。
申込期限	２月８日（火）（先着40人）
参 加 費	無料（交通費は各自でご負担ください）
持 ち 物	運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物など
開催内容	

①みんなと☆ばーがー体操

②ウォーキング（鳥羽市健康ウォーキングマップの安楽島エリアの２コース）

③血管年齢・血圧・足型測定

※参加者にはスポーツタオルマフラーを贈呈します。

みんなと☆ばーが一体操や ウォーキングの効用

わたしたちの日常生活は、大変便利になっている反面、体を動かす機会が減ってきています。そのため、運動不足が原因となっている肥満や心臓病、高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増えてきています。

それらの病気を予防し、健康を維持するためにも、みんなと☆ばーが一体操やウォーキングといった運動が大切です。一番身近で手軽にできる運動であり、特別な施設や道具もいらず、一人でも仲間と一緒でも行うことができます。

みんなと☆ばーが一体操やウォーキングは、エアロビクスや水泳などと同じように酸素を取り込みながら行う有酸素運動の一つです。これは酸素を使いながら長時間続けることのできる全身運動で、運動が長くなるほど酸素の摂取量が多くなり、全身の血液の流れが活発になります。

また、この運動を20分以上続けると体を動かすエネルギーの主役が糖質から脂肪に変化し、体内の脂肪をエネルギー源として消費します。

さらに、運動することは、カルシウムを吸収するための大切な条件になっています。

このことから、これらの運動を続けると、生活習慣病の予防につながります。

気軽に参加してください。