

2019年度「湖北台 遊具うんどう教室」

「遊具うんどう教室」は、5年後も今のまま!を合言葉に楽しく運動する教室です。皆さんの健康づくり・仲間づくりを応援します。

健康生活サポートリーダー（ボランティア）さんが大活躍！！

- ☑ 原則、毎週火曜日（祝日除く）に実施（8・2月は休み）
- ☑ 雨天時は中止 ☑ 帽子・タオル・飲み物を持参



【場所】 湖北台中央公園内 うんどう遊園（湖北台中学校側）

【日程】 □の日は市主催。それ以外はボランティアが開催。
★はうんどう遊具設置元の講師による「特別講習会」を実施。※雨天時は中止。

2019年									2020年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
2	7	4	2	盛夏にてお休みです	3	1	5	3	休み	厳冬にてお休みです	3
9	14	11	9		10	8	12	10	14		10
16	21	18★	16		17	15	19★	17	21		17
23	28	25	23		24	22	26	24	28		24
休み			30		29			休み			31
10:00～11:00		9:30～10:30 (夏時間)				10:00～11:00					

～自分にあった運動を、無理せずゆっくり行いましょう～

1 つまづかない運動

- ・足首の関節が柔らかくなる
- ・転倒防止
- ・膝にかかる負担の軽減



2 かいだん運動

- ・階段の昇り降りが楽になる



3 ふらつかない運動

- ・平衡感覚の向上
- ・ふらつき予防



4 全身のびのび運動

- ・上半身の疲れ・肩こり
腰痛を改善する



〈お問合せ〉 我孫子市役所 高齢者支援課 TEL. 7185-1112

～遊具うんどう教室参加にあたって～

◆教室当日は運動しやすい服装でご参加下さい。

夏の服装

通気性がよく、汗を吸収しやすい素材がよいでしょう。直射日光の強い時には、幅の広い帽子を着用し、皮膚をあまり露出しないような袖のある衣類を着用しましょう。

冬の服装

寒くないように、厚手のトレーナー、スエットパンツ、帽子、手袋など保温性を十分に考慮してください。手袋は、滑り止めがあると安全です。



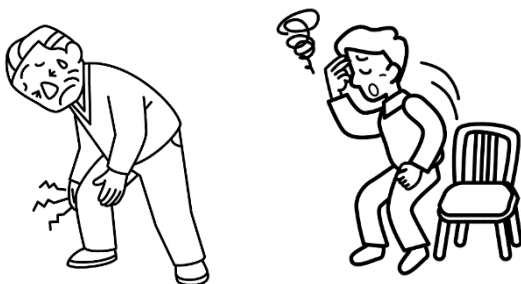
運動靴

踵部分がしっかりして滑りにくく、足にフィットしたものを選びましょう。

*水分補給用の飲み物・汗拭きタオルもご持参下さい。

～楽しく元気に運動を続けるために～

◆教室中に起きた事故やけがなどは各自の責任となります。体調管理に気をつけ、身体の調子が悪いときはお休みしましょう。



健康でいるために、無理をしないことも大切です！