

吉田公民館事業「のびのび健康時間」(通年)紹介

大往生のその日の朝まで

お散歩できるカラダを手に入れませんか。



「のびのび健康時間」は、カラダの仕組みを学びながら楽しく体を動かし、歩行能力・筋力低下等を予防改善し要介護状態を遠ざけることを目指しています。

最近足腰が弱くなった、体力がなくなった、認知症が怖い、腰や膝の痛みを何とかしたい、一人で運動は続かない、毎日が退屈だ、杖とさよならしたい・・・

そんな皆さんをお待ちしています。

健康運動指導士 赤津 恵子

日本人75歳の平均余命は、
男性はあと12年、
女性はあと16年もあるんだ



中性脂肪、脂質異常症、内臓脂肪、肥満症、動脈硬化、高血圧を予防改善、骨密度アップ、緑内障を予防、リンパ球を活性化して病気の予防も

筋肉が多いと取り込まれる糖も多いため糖尿病になりにくい

腹筋背筋の筋肉を鍛えれば天然のコルセットになり腰痛の予防改善、杖も不要に

筋肉は100歳からでも増加する 運動している人は死亡率が低い

ストレッチは無料のマッサージ、血流をアップさせ冷え、コリ、むくみを改善、痛みを早く治し、リラックス効果もあり

60代になると、脚筋力は20代の70%、腹筋は20代の50%に・・・
運動は60代から特に重要・・・
筋肉はうらぎらない

キッチンガジムに？

わがっちゃいるけど・・・
楽ちゃんが好き



館報編集委員

委員長	委員	副委員長	事務局長
卷山 哲雄	太田 嘉幸	宮島 百合子	赤津 治哉
手塚 孝由	青木 順	小池 進	上嶋 巖
小澤 真由美			

吉田公民館活動の重点目標に、人づくり、つながりづくり、地域づくりがあり、その様子を取り報告させて頂くと思っていた矢先、「新型コロナウイルス」が世界に蔓延し、心配と緊張の日々が続いています。しかし、このような困難な時こそ、吉田地区の皆様が健康に留意されながら、目標に向かって生き生きと活動される様子を館報で報告させて頂ければと願っております。

あとがき

世帯数と人口 令和2年5月1日現在

区	世帯数	男	女	計
一区	612	702	598	1,300
二区	517	563	591	1,154
三区	927	1,008	1,025	2,033
四区	905	1,073	1,008	2,081
五区	1,160	1,373	1,412	2,785
計	4,121	4,719	4,634	9,353
市全体	28,064	33,396	33,493	66,889

(資料：市役所市民課)