

# 「運動による健康づくりを始めませんか？」

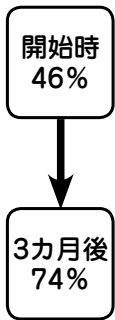
市では、運動教室などで、健康づくりを応援しています。運動を始めるきっかけに、ぜひ、参加してください。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

## ヘルスアップ教室体験会

ヘルスアップ教室は、筑波大学の研究結果をもとに、効果の実証されたプログラムを活用した健康運動教室です。現在、竹野・日高・出石・但東地域で開催しており、多くの参加者が運動の習慣化に成功しています。

◆ヘルスアップ教室6・7期生の運動習慣者の割合



体験会では「運動継続の秘訣」と、実際の教室で実施している運動プログラムの一部を紹介します。

- ▽場所・日時 下表のとおり
- ▽定員 各会場先着20人程度 (20歳以上の市民)
- ▽持ち物 お茶などの飲み物、動きやすい服装、上靴

### 《ヘルスアップ教室体験会内容》

会場	開催日	時間	内容
出石健康福祉センター	7月31日(水)	13:30~15:00	・運動プログラム体験 (簡単筋トレ・速歩) ・筋力年齢測定 ・ヘルスアップ教室の概要や成果の紹介
竹野健康福祉センター	8月1日(木)	10:00~11:30	
但東健康福祉センター	8月2日(金)	10:00~11:30	
日高健康福祉センター	8月2日(金)	13:30~15:00	

▽申込期間 7月8日(月)~26日(金)

《申込み・問合せ》健康増進課 成人保健係 ☎24-1127



▲ヘルスアップ教室の様子

### トレーニング機器の利用開放

竹野健康福祉センターと但東健康福祉センターに設置している、4~6種類のトレーニング機器とエアロバイクを開放しています。効果的な使用方法などは、事前講習会で説明しますので、初心者でも安心して利用できます。体を動かしたいと思っている皆さん、からだづくりや介護予防など、目的に応じた自主トレーニング



を始めませんか。

▽対象者 20歳以上の市民

▽利用できる機器 チェストプレス、レッグプレス、エアロバイクなど

▽利用開放日時 平日の午前9時~午後5時

※竹野・木曜日午前を除く

但東・火曜日午前を除く

▽料金 無料

▽事前講習会日程(予約制、7~11月予定分)必ず受講してください。

・竹野:7月31日(水)、9月18日(水)、11月27日(水)

・但東:8月30日(金)、10月11日(金)

いずれも午前10時~11時30分(各3人程度)

《申込み・問合せ》健康増進課 成人保健係 ☎24-1127

ウェルストーク豊岡で行う

体力測定・運動相談

年齢とともに変化する体の肉體改造や體質改善を応援するため、毎月1回、ウェルストーク豊岡で「体力測定・運動相談」を開催しています。

▽開催日 7月6日(土)、8月3日(土)

▽受付時間 午前10時~午後8時

▽場所 ウェルストーク豊岡 (立野町6-30)

▽対象 20歳以上の市民

▽内容 簡単な体力測定、体組成測定、運動相談(自宅で行える運動プランの提案)

▽参加費 無料

▽定員 50人

▽申込方法 事前に電話で申込み

《申込み・問合せ》ウェルストーク豊岡総合受付窓口 ☎24-0582

「体組成ってなに？」

体組成とは、皮下脂肪、内臓脂肪、筋肉、骨、水分などのからだを構成する成分です。からだの組成成分を直接的に知るには解剖しませんが、体組成計で測定することで間接的に組成を推定することができます。

ウェルストーク豊岡で行う体組成測定では、BMI(体格指数)や骨量、水分率、また腕や足ごとの体脂肪率や筋肉率を知ることができます。自らのからだを振り返り、生活習慣を見直す機会にしてみませんか。

# 「こころの健康づくり講演会」

「毎日の生活が楽しくなる心理学」  
「こころのため息がすうつとなくなる話」

こころが疲れていませんか？

毎年、全国で3万人もの方が自殺で命を落としています。

誰もが大切な方のこころの悩みに「気づき」、声を掛け、話を聞いて、必要な支援に「つなげ」「見守る」といった、



市民一人一人が安心して暮らせる社会全体の取組みが大切です。

自分自身のこころを振り返り、また、周りの大切な方のこころの変化に気付くことの大切さを、あなたも学んでみませんか？

▽日時 7月20日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時開場)

▽場所 豊岡市民プラザ ほととステージ(アイティ7階)



▲植木理恵さん

▽講師 心理学者・臨床心理士 植木理恵さん

▽参加費 無料

▽定員 300人

▽申込方法 窓口または電話

▽申込期間 6月25日(火)～7月10日(水)

※定員になり次第締め切り

▽一時保育 あり、無料(希望の方は申込み時にお知らせください)(原則、1歳半)

▽就学前の幼児)

▽その他 健康ポイント制度対象事業(100ポイント)



《申込み・問合せ》健康増進課  
成人保健係 ☎24-1127

## 「南極出前授業」を実施しています

市では、5月7日から、市立小・中学校39校で、「南極」を通して世界とつながる「南極出前授業」を始めました。

各校の児童・生徒は、今まで知らなかった南極の様子や南極が地球の未来予測に不可欠な場所であることなどを学び、世界的冒険家の植村直己さんも憧れた南極大陸に大いに興味を持った様子でした。



▲南極の氷から太古の空気がはじける音を聞く子どもたち(弘道小学校)

植村さんの人生から学ぶ「あきらめずに 挑戦する心」

「南極観測隊」を一つの例として、植村スピリッツを子どもたちだけでなく、一人でも多くの皆さんに伝えられるよう情報発信していきます。

一般の方は、「豊岡市政出前講座」を通じて、グループ、団体で申し込みください。

《申込み・問合せ》生涯学習課人権・社会教育係

☎23-0341

### 南極教室ライブ2013

豊岡と南極の昭和基地を衛星回線をつなぎ、現地の様子を伝えます。

▽日時 8月28日(水)午後2時30分

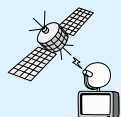
▽場所 豊岡市民プラザ ほととステージ

▽対象 小・中学生の親子

▽定員 250人(申込多数の場合は抽選)

▽申込方法 学校を通じて配布された申込書に記入の上、生涯学習課に提出してください。

▽申込期限 7月10日(水) 必着



### <授業を受けた児童の声を紹介します>

- 宮下さんから、南極ではオーロラなどきれいなものが見れると聞いて行ってみたいになりました。(八条小)
- シャボン玉がこおるのがおもしろかった。(福住小)
- 南極の水がとけてきていると聞きました。そして自分たちに今、なにができるのかを考えたいと思いました。(城崎小)
- 命のつながりに気づきました。(三江小)
- カップラーメンが固まってしまった写真にびっくりしました。(多数)
- プリザード、オーロラの画像がすごかった。(多数)
- ペンギンやクリオネなどがかわいかった。(多数)
- 北極の話も聞いてみたい。(多数)

