



とよおか元気あっぷフェスタ2010を開催しました 次晴流!健康であるためのすすめ

市では、7月4日、総合体育館で「とよおか元気あっぷフェスタ2010」を開催しました。これは、誰でも手軽に取り組みやすい「歩くことによる健康づくり」「歩キング」を普及・啓発するために開催したものです。

当日は、総勢約400人が参加し、長野オリンピックスキージャンプ複合代表の荻原次晴さんの指導のもと、みんなで楽しく「正しい歩き方レッスン」を体験しました。

また、会場では、体組成測定(体脂肪や筋肉率などの測定)や血管年齢測定などの体験と、歩キングコース・マップの配布を行いました。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

荻原次晴さんによる 講演会とレッスン

前半は、双子の兄「健司」さんとのかわり、オリンピックの思い出から今日に至るまで、「姿勢良く、ひじをしつかり後ろに引き、かかとから着地し、つま先でけつて腰を意識して振り出し、大股で歩く」歩き方を教えていただきました。後半は、それを参加者全員で実践し、ひと汗かきました。

「歩キング」セレモニー

昨年から推進している「歩キング(歩くことによる健康づくり)をまちじゅうで盛り上げていくため、「やってみよう」歩キング」をテーマに「歩キングセレモニー」を開催しました。

とよおか健康川柳

特別賞の表彰

とよおか健康大賞

健康は 笑顔生み出す 宝物

村尾八恵子(長谷)

歩キング賞

家族連れ 森林浴が 飴する

田原 章(日高町西芝)

元気あっぷ賞

すききらい せずにたべます つよくなる

村尾莉佳(長谷)

※応募のあった「とよおか健康川柳」は、市ホームページに掲載しています。

我が家のCooking隊 出動!とよおか朝ごはん レシピコンテスト優秀賞の表彰

最優秀賞

森谷行美・祐大(戸牧)

優秀賞

京田美夏・玲香(立野町)

このとり育心コーちゃん賞

桶生美樹・瑛心・奏和(気比)

アイデアたっぷりオーちゃん賞

岩本恵子・樺音(加広町)

お手伝い頑張りました玄さん賞

浅田裕子・菜瑠(滝)

※コンテストの優秀作品を10

月25日発行の市広報紙から6回シリーズで紹介します。

歩キングダンスの発表・ 優秀賞の表彰

優秀賞の表彰

歩キングのテーマソングに合わせたダンスを披露していただき、表彰を行いました。

最優秀賞

3 B 体操 in T O Y O O K A

優秀賞

3 Bらびい Jr.田鶴野キッズ

優秀賞

江本健康をすすめる会

歩キングムードづくりに協 力を!テーマソングの CDを配布します

歩キングのテーマソング「Let's歩キング」のCDを作成しています。「歩くことによる健康づくり」推進のため、地域や職場、学校など活用いただける所に配布します。

※数に限りがありますので、早めに問い合わせください。
※市ホームページでも「Let's歩キング」を試聴できます。

※ウエルストーク豊岡では、当日体験いただいたボディスキャン(体脂肪や筋肉率などの測定)をいつでも無料体験していただけます。

また、体力測定・運動相談もできます。詳細は6ページをご覧ください。

【お詫び】当日、会場内体験コーナーでは、希望者多数により、やむを得ず人数制限をいたしました。希望に添えなかつた皆さんに心からお詫び申し上げます。

竹野・但東会場

ヘルスアップ教室2期生募集!!

40代でも早すぎない! 70代でも遅過ぎない!
運動による健康づくりを始めませんか?

「時間が無い」「運動は嫌い」という方でも大丈夫。その方の体力にあった運動プログラム、その方の生活スタイルに合った運動方法を提案します。何歳からでも若返る、そんな体力づくりに参加しましょう。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎ 24-11127

●教室内容

・体力測定と
・普段の活動量を基に作成された個別運動プロ
・プログラムを、教室(週1回)と自宅で行います。個別の運動プログラムのため、どなたでも効果が出やすく、また安全に行えます。



・高性能専用歩数計とインターネットを使って、活動量を簡単に管理します。専用歩数計は、自動的に活動量を測定するため、面倒な操作は不要です。また、イン



ターネットを使ったデータ管理で、いつでも実施状況と効果を確認することができます。パソコンを使うことが苦手な方には、専門スタッフがサポートします。

●募集内容
▽対象 35歳以上の市民

ターネットを使ったデータ管理で、いつでも実施状況と効果を確認することができます。パソコンを使うことが苦手な方には、専門スタッフがサポートします。



※ただし、整形外科・循環器疾患などの治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

▽コース・場所

コース	曜日	時間	場所
A	水	9:00~10:30	竹野健康福祉センター
B		10:30~12:00	
C		13:30~15:00	
D		15:00~16:30	
A	火	9:30~11:00	但東健康福祉センター
B		11:00~12:30	
C	金	13:30~15:00	
D		15:00~16:30	

▽期間 9月末〜3月(全24回)
▽募集人数 各コース15人程度(先着順)



▽参加費 月額2,000円、歩数計・テキスト代5,000円

■無料体験会開催

・但東会場 8月24日(火)午前9時30分、午前11時
・竹野会場 8月25日(水)午後1時30分、午後3時
※各回1時間程度・要予約
▽申込方法 無料体験会・健康づくり講演会、電話、または健康増進課で申し込みください。

※健康づくり講演会は、8月20日(金)竹野総合支所・21日(土)但東健康福祉センターで開催します。
▽申込期間 8月13日(金)〜30日(月)

教室参加者の成果(3カ月後)

竹野・但東会場の教室1期生で、減量目標を掲げていた40人中

《体重》24人(60パーセント)が減量目標を達成、最大6.2キログラムの減量
《腹囲》36人(90パーセント)が減少、最大11.5センチメートルの減少

【参加者の声】

◇「楽しく歩いています」Y.S さん、65歳・女性(竹野町) 歩くことを意識するようになりました。身体が軽くなり、機敏に動けるようになりました。

・体重4.6キログラム減
・腹囲11センチメートル減
◇「1人だと続きにくい運動も、夫婦で続けています」O.Nさん、73歳・女性(但東町) だらだら食べていた間食をやめました。夫と2人で、20分のウォーキングと体操を毎日行っています。腹周りがスッキリし、立ち座りや前かがみが楽になりました。

・体重6.2キログラム減
・腹囲10センチメートル減