

豊岡市総合健康ゾーン整備・運営事業の紹介⑪

「ウエルストーク豊岡」の充実した施設を紹介します！

充実した設備を完備し、皆さんの健康で豊かなライフサポートを行う健康増進施設(愛称は「ウエルストーク豊岡」に決定)が、総合健康ゾーン(立野町)に誕生します。

平成22年4月のオープンに向け、施設と運営業務の内容をシリーズで紹介いたします。

《問合せ》健康増進課総合健康ゾーン推進室 ☎24-7034

充実した施設

①温水プール

25メートル×6コースの広々としたプールと多目的プールは、1年を通じて利用できる温水プールです。水泳や水中運動を行い、身も心もリフレッシュしましょう。

②トレーニングジム

○筋力トレーニングマシン

初心者や高齢者、女性でも使いやすい最新マシンを用意しています。インストラクターが常駐していますので、初めての方でも安心して利用できます。



○有酸素運動マシン

ただ走る、ただ自転車漕ぐ、だけでは大変です。楽しくトレーニングできるマシンやトレニングゲータをコンピュータで管理するシステムを用意し、継続したトレーニングをサポートします。



○体組成測定器

「ボディスキャン」

気になる体脂肪・内臓脂肪だけでなく、骨密度・基礎代謝量など12項目を測定できる機器で、個人に合った健康づくりを支援します。

③フィットネスタジオ

ヨガ、エアロビクス、オリジナルプログラムなど、皆さんに満足いただくさまざまなプログラムを用意しています。

④多目的コート

子ども、成人、親子を対象としたフットサルを行える施設を完備しています。

⑤その他

初級者から経験者までが楽しめるクライミングウォールのほか、調理実習室や軽食・喫茶コーナーもあります。

多種多様なプログラム展開例

①温水プールでは

○水泳指導

水慣れ
クラスから
バタフライまで
優しく丁寧に水泳指導を行います。



○子ども水泳指導

子どもの発育・発達を支援するため、スイミングスクールを開設します。

年齢・泳力に合わせて、優しいコーチが、親切丁寧に指導します。

○アクアウォーキング

さまざまな歩き方を紹介しながら、プールの中で水の抵抗力や浮力を利用した運動を行います。普段のトレーニングやリフレッシュに最適です。

○脂肪バイバイ

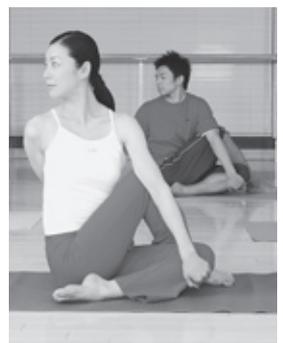
心肺機能を向上させながら、脂肪燃焼を行います。音楽に合わせ、楽しみながら理想の体を手に入れましょう。



②フィットネスタジオでは

○ヨガ

ヨガのポーズで心と体のバランスを整えます。体の中から健康を手に入れます。



○ボディバンプ

バーベルを使ったシェイプアップのプログラムです。音楽に合わせてウエイトトレーニングを行います。合言葉は「シェイプアップへの世界一の早道」。



○ボディコンバット

格闘技の動きをベースにしたプログラムです。パンチ・キックを行いながら楽しく体を動かし、脂肪燃焼を行います。

《施設の運営業務全般の問合せ》ウエルストーク豊岡準備室 ☎24-0582

※掲載の写真はすべてイメージで、実際のものとは異なります。

～元気のスイッチ!朝ごはん～

「朝ごはん」は、目覚めたからだのエネルギー源です。「朝ごはん」を食べて、元気のスイッチを入れましょう!

市では、「豊岡市健康行動計画」“とよおか健康からん21”の策定に当たり、一昨年市民アンケートを実施しました。その調査結果を基に、「朝ごはん」の大切さを6回シリーズでお知らせします。

〈問合せ〉健康増進課 ☎24-1127



10月～11月に、市内の各幼稚園に栄養士が出向き、朝ごはんの大切さについて話しました。

園児にこんな話をしました

「朝ごはんは、脳のエネルギー源を補給してくれます。脳にエネルギーがいくと、元気のスイッチが入って、園で元気いっぱい過ごせるようになるんだよ」

「みんなも早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べて来よう」

元気のスイッチ!
朝ごはん
みんなが輝く
まちにしよう



園児の声

「朝ごはんを食べないと元気が出ないって分かった!」
「朝ごはんを食べようね」
「みそ汁、ごはん、サラダ、いため物、魚を食べたらいいよ」
「好き嫌いしない。早寝早起き朝ごはんをする」
「ピーマン、ニンジン、いろいろな野菜を食べたら元気になる」

あなたの周りの人は朝ごはんを食べていますか?
家庭や地域、職場など一緒になって
食で健康づくりを広めましょう!



合橋幼稚園で食育指導

朝ごはん 簡単レシピの紹介



エネルギー 191kcal
塩分 1.8g / 1人分

ポトフ風

材料(1人分)
・ウインナー 小2本
・ジャガイモ 小1個
・タマネギ 1/6個
・キャベツ 1枚
・ニンジン 少々
A { コンソメ 2g
熱湯 100cc (カップ1/2)
・塩・こしょう 少々

作り方

- ①ジャガイモは2cm厚さに切り水にさらしておく。タマネギはくし型に切り、ニンジンは薄切り、キャベツはざく切りにしておく。
- ②ウインナーは斜めに切れ目を入れておく。
- ③器にAを入れて溶かし、①の野菜を加え、塩・こしょうをふる。
- ④③にラップをかけて6分程度加熱する。さらに②のウインナーを加えて1分程度加熱する。

電子レンジを利用して調理時間を短縮した簡単レシピです。ダイコンやハクサイなど冬野菜をたっぷり使いましょう! トマト風味にしてもおいしいですよ。



毎週火曜日は
歩キングデー



健康川柳

健康に 過ごす家族の 笑みの渦
順子

※とよおか健康川柳から