



健康だより

運動習慣を身につけましょう

忙しい日々の中で運動をする時間がとれない、または運動が苦手という方は少なくありません。しかし、運動は少しの工夫で始めることができ、続けることで心と身体に健康に大きな効果をもたらします。

●運動のメリット

運動を習慣にすることで体力や筋力が向上し、ストレス軽減にもつながります。また、血糖値や血圧を安定させ、肥満や糖尿病、高血圧などのリスクを減らすことができるなど生活習慣病の予防にも役立つので、長期的な健康を守ることに繋がります。

●簡単な運動から始めましょう

まずは無理のない範囲からスタートしましょう。おすすめは日常生活に運動を取り入れることです。例えば、徒歩や自転車での移動をする、通勤・通学の際に少し遠回りをして歩く、エレベーターではなく階段を使う、昼休みに軽く散歩をするなど、日々のちょっとした工夫で運動量を増やすことができます。また、10分程度の軽いウォーキングやストレッチから始めてみるのも良い方法です。ウォーキングは心肺機能の向上に効果的で、ストレッチは柔軟性を向上させ、怪我の予防にもつながります。慣れてきたら少しずつ時間を増やしたり強度を上げていきましょう。

●続けるためのコツ

運動は楽しみながらすることで続けることができます。好きな音楽を聴きながら歩いたり、友達と一緒に運動することで気持ちよく続けられます。最初は10分の運動からスタートして、少しずつ時間を増やしていきましょう。さらに、運動の成果を実感できるとモチベーションが続きます。例えば、目標を立てて、毎日歩いた歩数を記録して達成感を味わうのも一つの方法です。また、アプリやウェアラブルデバイスを活用して運動量を数値化することで、目に見える形で確認でき続けやすくなります。

運動は大きな時間を取らなくても生活の中にとり入れることができます。毎日少しずつ運動を習慣にして、心と身体を守りましょう！



●お問い合わせ先
甲佐町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

背筋ピン！姿勢改善ヨガで健康美へ

令和7年度の姿勢改善ヨガ教室のご案内です。心身ともにリフレッシュできる姿勢改善ヨガで健康と美を手に入れませんか？

参加をご希望の方は、電話にて予約を

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

お願いいたします。定員になり次第、受付を終了させていただきますので、早めにお申し込みください。

●姿勢改善チェアヨガ

椅子を使ったヨガ教室。初心者の方も大歓迎です。

▶毎月第2・第4土曜日

午前10時30分から午前11時30分

定員10名 参加料550円

●大人のための姿勢改善ヨガ

マットを使用したヨガ教室です。『体幹筋力』や『バランス能力』を向上させながら、姿勢を整えていきます。

▶毎月第2・第4土曜日

午後1時から午後2時

店員10名 参加料550円



▲ヨガで姿勢を改善して、心身ともにリフレッシュしましょう

●お問い合わせ先
甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



かいと
池上 魁人 ちゃん（2歳）

父・忍 さん

母・梓花 さん（西寒野区）

お散歩大好きっ！！

寒さなんてへっちゃらーっ

4月・5月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

4月24日（木） 午前10時

5月15日（木） 午前10時

＋7か月児健診

4月24日（木） 午前9時30分

5月15日（木） 午前9時30分

＋11か月児健診

4月24日（木） 午前9時

5月15日（木） 午前9時

＋1歳6か月児健診

5月13日（火） 午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

4月25日（金） 午前9時20分

＋3歳児健診

5月13日（火） 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合があります。

対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 4月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内） ☎096-234-0305

2日（水） 開所日 身体測定（身長・体重）

4日（金） お人形遊び

7日（月） お散歩

9日（水） 手形・足形

11日（金） シール遊び

14日（月） 牛を見に行こう

16日（水） おやつ作り（要予約）

18日（金） 鯉のぼり作り

21日（月） 園庭遊び

23日（水） タオル遊び

25日（金） 風船遊び

28日（月） 砂場遊び

30日（水） 製作

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
4月6日	小屋迫病院	096-234-0165
4月13日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
4月20日	谷田病院	096-234-1248
4月27日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
4月6日	甲佐薬局	096-234-3876
4月13日	甲佐薬局	096-234-3876
4月20日	コーセイ薬局	096-234-1491
4月27日	甲佐薬局	096-234-3876

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください