

今日から
はじめる

健康習慣

運動編

“一步一步の積み重ね”から

まずは手軽なウォーキングからはじめてみましょう。忙しい日常生活の中でも少し工夫をすることで、歩く距離を増やすことは十分に可能です。

歩く距離を増やすためには

◎ 駅や建物内では階段を利用する



駅やオフィスビル、商業施設などではエレベーターやエスカレーターではなく、階段を利用しましょう。

◎ 昼食や買い物は少し遠くの店を利用する



昼休みに食事に出かけたり、買い物に行ったりするときに、少し遠い店を選んで歩いていきましょう。

◎ 車は入口から離れている場所に駐車する



車で食事や買い物に出かけるときも、入口からできるだけ離れた場所に車を停めて、歩く距離を稼ぎましょう。

“簡単な運動をこまめに継続”が習慣化のコツ

運動は、わざわざ時間をつくってやろうとするとハードルが高くなります。まずは日常生活の中で、できるだけ体を動かす習慣を身につけるようにしましょう。

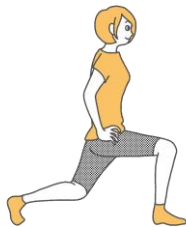
スキマ時間でながら運動を

家事や仕事の合間に



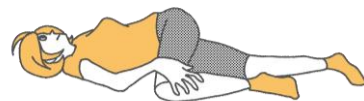
できるだけ立つようにしたり、筋トレやストレッチをして、体を動かしましょう。

テレビを見ながら



足首を動かしたり、肩を回したりするだけでも血流が促され、体が軽く感じられます。

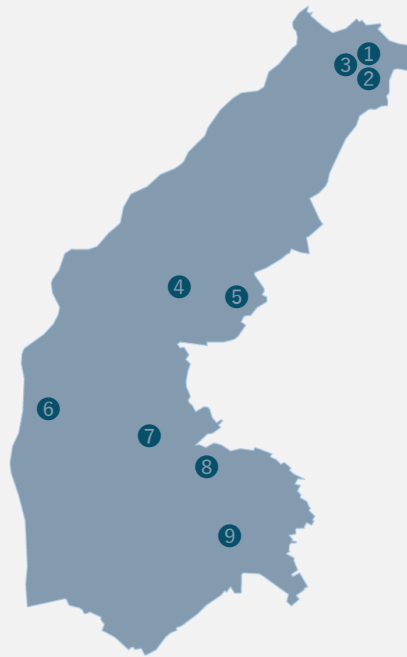
寝たまま



朝起きたら、手足の屈伸などを行って体をシャキッと目覚めさせましょう。

“気軽に利用できる”運動施設

刈谷市は運動できる場所がたくさんあります。ぜひご利用ください。



番号	施設名	町名	連絡先	概要
①	洲原公園 レクリエーション施設	井ヶ谷町	36-8122	温水プール・テニスコートがあり、子どもからおとなまで楽しめる教室を多数開催
②	北部生涯学習センター	井ヶ谷町	36-0112	スポーツ利用ができる体育館があります
③	洲原げんきプラザ (北部生涯学習センター)	井ヶ谷町	36-0333	健康に不安がある人でも安心して運動ができ、13歳以上の刈谷市民が利用できる
④	総合運動公園	築地町	63-6886	トレーニングルーム・プール・フィットネススタジオなどがあり、様々な教室も開催
⑤	いきいきプラザ (一ツ木福祉センター)	一ツ木町	25-2021	60歳以上の人利用ができるトレーニング室・機能訓練プールがあり、講座も開設
⑥	刈谷市体育館	逢妻町	21-7711	トレーニング場・卓球場などがあり、スポーツ教室も開催
⑦	中央げんきプラザ (総合健康センター)	若松町	23-8878	健康に不安がある人でも安心して運動ができ、13歳以上の刈谷市民が利用できる
⑧	ウォーターパレスKC	半城土北町	24-6261	遊べるプールや競泳プール・トレーニングジム・フィットネススタジオ・多目的スペースなどがあり、教室も開催
⑨	南部生涯学習センター	野田町	62-8555	スポーツ利用ができる多目的ホールがあります

刈谷市保健センター
☎ 0566-23-9559

健康推進課
公式Instagram



健康診断のお知らせ、
講座のご案内など
健康に関する情報を
随時発信しています。