運動編

メタボ脱出！お助け情報！

１に運動、２に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

《 食事 》と《 運動 》の両方を見直し、メタボを予防しましょう！（食事については食事編をご覧下さい。）

▲ 健康お役立ち情報はこちら

QR コードは、デンソーウェーブの登録商標です。

何気ない日常で、脂肪を燃やそう！

有酸素運動は、長時間継続した場合はもちろん、短い時間でも動いた分だけ効果を得られることがわかっています。

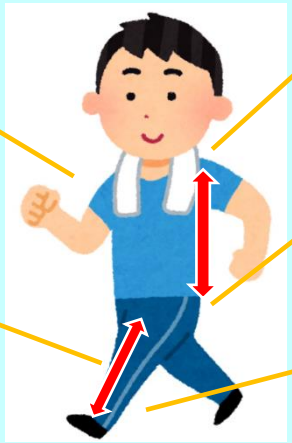
運動の時間を作ることが難しい人は、<u>歩く時の速さや歩幅を意識することで、普段の移動を『運動』に変えましょう！</u>

時間がない！運動が苦手！な人にオススメ
普段の移動でウォーキング

歩く時の速さや歩幅を意識して、より効果的に！

ひじを大きく振る
肩の力を抜き、ひじを軽く曲げ後ろに引く！

かかとから着地
膝を伸ばして着地。つま先から蹴りだすように前へ！



背筋をのばして
あごを引いて、目線は 10～15m先に！

お腹・お尻は締めて
背中は反りすぎないように！

歩幅は少し広めに
おしゃべりができる程度の速さで！

通勤や社内の移動、休みの日のお買い物などで試してみましょう♪

日常生活の中で、体を動かそう！

今より１日 10 分多くからだを動かす「＋10（プラス・テン）運動」をお勧めします。ふだんから元気にからだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。

こんなところで運動してみませんか？（市内スポーツ施設）

施設名	場所	連絡先	概要
洲原公園 レクリエーション施設	井ケ谷町	36-8122	温水プール、テニスコートがあり、子どもから大人まで楽しめる教室を多数開催。
北部生涯学習センター	井ケ谷町	36-0112	スポーツ利用ができる体育室があります。
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、スタジアムなどがあり、さまざまな教室も開催。
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。
いきいきプラザ （一ツ木福祉センター2・3階）	一ツ木町	25-2021	60 歳以上の人が利用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。
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、いろいろな教室も開催。
中央げんきプラザ （総合健康センター3 階）	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ます。
洲原げんきプラザ （北部生涯学習センター１階）	井ケ谷町	36-0333	
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。

※詳しくは、各施設へお問合せください。

市内の運動に関する情報はこちらから！

総合型地域スポーツクラブ

いつでも、どこでも、だれでもスポーツを親しめるように地域に根差したスポーツクラブです。市内 6 中学校区で活動しています。卓球、バレーボール、バスケットボールなど種目もさまざまです。（刈谷市スポーツ課）

刈谷市公共施設予約案内システム

自宅のパソコンや携帯電話、公共施設にある利用者端末機で、アリーナやグラウンド、テニスコートなどの空き情報が確認できます。※事前登録で、予約も可能。

刈谷市健康推進課（保健センター） TEL：23-9559

刈谷市スポーツ課 TEL：63-6040

かりや市民だより

刈谷市ホームページ

刈谷市 検索

よかよかガイド

ご不明な点につきましては、刈谷市保健センターまでお問い合わせください。

刈谷市保健センター　TEL：0566-23-9559　FAX：0566-26-0505