

運動してますか？

スポーツのススメ



白沢地区女子バレーボール大会



橋本敏男保健師

健康のために 毎日1,500歩を

毎日の生活歩数に加えて1,500歩多く歩くだけでも運動になります。1,500歩は時間にして15分程度です。毎日の積み重ねが、健康な身体をつくれます。

意識して身体を動かすようにしましょう。

また、健康力アップ応援事業として「ボディリメイクスクール」を毎月えぼかで開催しています。体型が気になる！健康増進を図りたい！生活習慣を変えたい！と思っている方を応援します。申し込みは不要ですので、ぜひ参加してください。



ボディリメイクスクールの様子

もとみやスポーツネットワーク

もとみやスポーツネットワークは、総合型地域スポーツクラブです。老若男女を問わずいつでも・どこでも・だれでも・いつまでも、スポーツに親しむことができるような環境を整えるために、地域に根づいた総合型地域スポーツクラブの育成と定着を支援しています。

■コース プールを利用して行うコース、ランニングなどを楽しむコース、ヨガ・ストレッチ・エクササイズを行うコース、その他にさまざまな種目を楽しむコースなど多彩なメニューがあります。

■入会方法 申込書を記入のうえ、入会金・月会費・保険料を添えてお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

もとみやスポーツネットワーク事務局 ☎33-2611
本宮字矢来39-1 (中央公民館 生涯学習センター内)

■地域スポーツ大会は地域づくり
一緒にスポーツをする事で、今まで知らなかった人と顔見知りになったり、地域住民同士の交流や親睦によって地域の連帯が生まれます。地区の球技大会などは、同じ地域で暮らすもの同士が、共に支えあう地域づくりにつながる、すばらしい行事です。

■各地区で球技大会開催
2月3日と10日に、体を動かす機会が少ない冬の運動不足解消や住民の交流を目的に、各地区で球技大会が行われました。
岩根と荒井地区ではインディアカ、白沢地区ではバレーボール、高木、青田地区では卓球、仁井田地区では卓球に加えて綱引きと、さまざまな種目で競い合いました。
この球技大会は毎年この時期に行われています。昭和40年代から実施されている地区もあり、恒例行事として地域に根づいています。
しかし、最近は参加者が減ってきているのが現状です。

近年、生活が便利になり、身体を動かす機会が減り運動不足になりやすい生活環境になっています。
世界保健機関(WHO)の統計によると、15歳以上の日本人の65%が「運動不足」と発表されています。
市では、だれもが気軽に参加して楽しむことのできるスポーツをとおとして、体力づくり、健康増進を図るため「生涯スポーツ」を推進しています。
地域体育館を含め体育館は9カ所あります。また、プールや運動場など、スポーツ環境は充実しています。
「もとみやスポーツネットワーク」(左ページ参照)なども大いに活用して健康な体をつくりましょう。

