

2・3月 カフェDE健康

講座 

相談 

タニタカフェを会場に、気軽に参加できる健康講座と運動・健康相談を定期的で開催しています。

日程	時間	講座・相談	内容	担当
2/5(水)	10:00～11:00	講座 	血管年齢と動脈硬化予防	保健師
2/6(木)	10:00～12:00	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
2/13(木)	14:00～15:00	講座 	冬場の運動不足解消！エクササイズ	運動指導員
2/18(火)	13:30～15:30	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
2/21(金)	10:00～11:00	講座 	低栄養予防のために ～タンパク質の重要性～	栄養士
2/28(金)	10:00～11:00	講座 	まちなかウォーキング	運動指導員
3/4(水)	14:00～15:00	講座 	イタッ！気持ちいい!!ストレッチ	運動指導員
3/5(木)	10:00～12:00	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
3/13(金)	10:00～11:00	講座 	手軽に有酸素運動♪ ～ステップ台エクササイズ～	運動指導員
3/17(火)	13:30～15:30	相談(個別) 	カフェDE運動・健康相談	運動指導員 保健師
3/19(木)	10:00～11:00	講座 	まちなかウォーキング	運動指導員
3/24(火)	10:00～11:00	講座 	人生を楽しむコツ ～鬱陶しいアイツを味方にする～	ヘルスカウンセラー

会場

タニタカフェ

(大手通り2-2-6)ながおか市民センター1階

対象

どなたでも

参加無料

申込不要

カフェDE運動・健康相談(月2回)
お1人30分程度

運動や健康に関する相談を個別に実施しています。
運動指導員と保健師でお待ちしています。

お問い合わせ

長岡市幸町2-1-1 (さいわいプラザ)

長岡市健康課 (☎ 39-7508)

★裏面も御覧ください →

ちょこっと

おためしエクササイズ

うらがわ

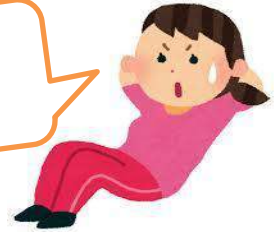
からだの裏側も鍛えてますか？



ふっ

腹筋はよくやるけど...

お腹が気になるのよっ！
裏側って鍛える必要ある？



はっ

バランスよく鍛えることが大事！
左右はもちろん、表側（胸やお腹）を鍛えたら
裏側（背中やお尻）も忘れずに！



背筋・肩甲骨



1. 両手を上に。

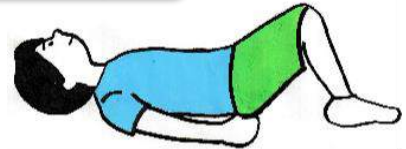


ステップアップ

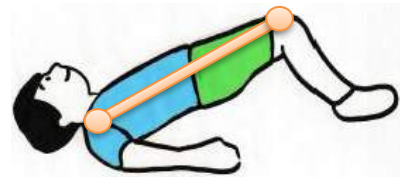
肘をからだの側面より外側を開くと、より肩甲骨が引き寄せられる。

2. 半円を描くように肘をおろす。

お尻・背筋



1. 仰向けになり、両膝は立てて直角に。



2. お尻を硬くしめ、そのまま肩から膝のラインが一直線になるように引き上げ、5秒程度キープ。



バランスよく鍛えることで

・よい姿勢がよく！

・よい体幹の筋力アップで動作がスムーズに！

・よい基礎代謝がアップ！

など効果が期待できるよ😊