

1月は健康づくり月間

みんなでいっしょに健康づくり・体力づくり

1/20 日

なかの健康づくりフェスタ

上履き持参で、当日直接会場へ(4)(5)(6)を除く。☆中野区地域スポーツクラブとの共催

時間 午後0時半～4時
会場 中部スポーツ・コミュニティプラザ、中部すこやか福祉センター(いずれも中央3-19-1)

問合せ・申込み先
①～⑤ 健康企画担当/6階
TEL(03)2228-8822 FAX(03)2228-5626
⑥～⑩ 中部スポーツ・コミュニティプラザ
TEL(03)2228-0608 FAX(03)2228-3183

①すこやか家族表彰	虫歯の少ない3歳のお子さんとその家族を中野区歯科医師会が表彰 時間 午後0時40分～1時
②健康チェック	骨量、血管年齢測定
③相談コーナー他	栄養士、薬剤師による各種相談、関係団体によるハンドマッサージ
④太極拳入門教室(事前申込制)	基本の動作などを学びます 時間 午後1時半～2時半 申込み 12月21日～1月18日に電話で、健康企画担当へ。先着40人
⑤子ども向けダンスワークショップ(事前申込制)	幼児が対象。こども教育宝仙大学の学生と楽しく体を動かしましょう 時間 午後1時10分～2時 申込み 12月21日～1月18日に電話で、健康企画担当へ。先着20人
⑥子ども向け運動ひろば	エアトランポリンや輪投げなど 時間 午後2時40分～4時
⑦各種測定	足指力、健脚度、バランス、体のゆがみの測定
⑧はじめての自転車	時間 午後2時50分～4時 対象 自転車に乗る練習中のお子さん ☆キックバイクのレンタルあり、持ち込みも可
⑨グラウンドゴルフ	時間 午後0時半～1時半 対象 小学生以上の方 ☆道具のレンタルあり、持ち込みも可
⑩各種運動教室(事前申込制)	種目 シニア健康体操、筋トレ&ストレッチ、パルクール、ポールウォーキング 申込み 12月21日から電話で、中部スポーツ・コミュニティプラザへ ☆対象や内容、時間など詳しくは問い合わせを



お子さんから高齢者まで楽しめる企画が盛りだくさん。ぜひ、参加してね。

中野区食育マスコットキャラクター「うさごはん」が待っています

1/22 日

健康講座「多胡肇先生に学ぶ!」ラジオ体操の基礎

みなさんが気軽に楽しく取り組める催しや講座を開催します。寒さに負けず、新しい1年を身近な場所での健康づくりから始めましょう。

北部すこやか福祉センター 江古田4-31-10
TEL(03)2228-4333 FAX(03)2228-4333

☆新井区民活動センター運営委員会との共催
時間 午後2時～3時半
対象 区内在住・在勤・在学の方
会場 新井区民活動センター(新井3-11-4)
申込み 12月21日から電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センター若しくは新井区民活動センターTEL(03)2228-1411へ。電子申請は1月18日まで、電話・窓口は当日まで。総計で先着70人



「ウォーキング」で健康づくり

寒くても

健康企画担当/6階
TEL(03)2228-8822 FAX(03)2228-10010

「ウォーキング」は、身体の活動量を増やす手軽な方法の一つです。主に次のような効果があるといわれます。

- 生活習慣病の予防**
血糖値や血圧を下げ、「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げる効果が期待できます。
- 心肺機能の向上**
習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力など体力の維持・向上につながります。
- 肥満の予防**
エネルギー消費量が増えて、体重や腹囲が減りやすくなります。
- ストレスの解消**
気分転換になり、心身の健康の向上に役立ちます。

ポイント

ただ歩くだけではなく「楽しみながら」歩くのが無理なく取り組むコツ。文化財や史跡などで歴史を感じる、公園等で自然に触れる、家族や仲間と行動を共にするなどの、自分の興味・関心のあることを兼ねて歩いてみましょう。

「中野区ウォーキングマップ」もご利用を

中野区認定観光資源やスポーツ施設、公園などを巡る12コースを地図や写真で紹介し、まとめたものです。区HPで電子書籍版をご覧いただけます。中野の魅力を満喫しながら、気軽に楽しく歩きましょう。

☆時間、消費カロリー等は目安

1 初級 (計2.6km) 117kcal消費 およそ41分

スタート ①朝日が丘公園 (0.2km 3分) → ②成願寺 (1.1km 17分) → ③本郷氷川神社 (0.3km 5分) → ④第二中学校 (0.3km 5分) → ⑤本五ふれあい公園 (0.7km 11分) → ゴール ⑥南部スポーツ・コミュニティプラザ

2 中級 (計3.0km) 135kcal消費 およそ46分

スタート ①鷺ノ宮駅 (0.3km 5分) → ②福蔵院 (0.1km 2分) → ③鷺宮八幡神社 (1.4km 21分) → ④かせいちゃんモニュメント (1.2km 18分) → ゴール ⑤野方駅

3 上級 (計7.0km) 315kcal消費 およそ106分

スタート ①中野駅 (1.1km (1.0km) 17分 (15分)) → ②新井薬師梅照院 (1.3km 20分) → ③哲学堂公園 (1.2km 18分) → ④歴史民俗資料館 (1.0km 15分) → ⑤沼袋氷川神社 (2.4km (2.5km) 36分 (38分)) → ゴール ⑥中野駅

「薬師あしロード」商店街を経由
区役所横の犬の像の前から出発。気になるお店にも立ち寄り。

「新井薬師梅照院」では縁日も毎月「お」のつく日は縁日にご覧いただけます。隣接の新井薬師公園は区内屈指の「桜スポット」。

哲学のテーマパーク・哲学堂公園は自然も豊か
貴重な文化財の宝庫であると同時に、四季折々の花や樹木にあふれた憩いの場。これからは梅の花も楽しめます。

歴史民俗資料館
中野の歴史を知るならここへ。コーナー展「さまでまな縁起物」(1月13日(日)まで)などを順次開催。

最後はクールダウンを
運動終了は徐々に。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎましょう。

③を試してみよう
歩いてみよう

「ご存じですか」「健康手帳」

血圧や体重、健康診断、がん検診の結果などを記録できます。生活習慣病予防の読み物などもあり、健康管理に役立てられます。

地域事務所、すこやか福祉センター、区役所6階健康企画担当で配布中。ぜひ、ご利用ください。

