

健康いちばん



No. 3

編集/発行：健たま会

情報・環境・交流部会

事務局：世田谷区玉川総合支所

健康づくり課

世田谷区等々力3-4-1

TEL: 3702-1948 FAX: 3702-1520

2009年 10月号

あなたの活動量は 足りていますか？



健康のために

3メッツレベルの活発な運動を 1日60分

床磨き
風呂掃除



軽い荷物運び



普通～やや速め歩行

リズムカルな体操
ラジオ体操など



しっかりこいでいる
自転車



軽い筋トレ
ダンベル体操など



4メッツレベルのしっかりした運動を 1週間に60分



階段(昇降平均)
※1昇降30～60秒
として算出する

しっかり速歩
(4メッツ)



テニス・バドミントン
(4～6メッツ)



水中運動(4～7メッツ)



やや重い
荷物運び
(4～6メッツ)



必要だと言われていきます

玉川地域では、

日々の生活の中で、無理なく、楽しく、活動(運動)量を増やすため

「生活の中で、活動量を上げよう!!」を合言葉に

こんな取り組みを始めます。



あなたに合った“活動アップ 得とく情報”

“日頃のあなたの活動量チェック”シートを作成

11月16日の講演会にて 配布を開始します。

※ 講演会の詳細は、裏面をご覧ください。



ちあ

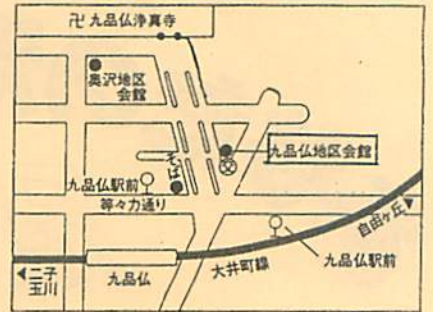
からだを動かそう!

～健康で 若く 美しく～

日時 平成21年11月16日(月)

受付 午前9時30分～(終了12時30分頃)

場所 九品仏地区会館



内容・時間



① 9時30分～ 体組成測定(筋肉量・体脂肪など)先着20名 *裸足で測定
体力測定

② 10時30分～講演「生活の中で体を動かすこと!
おすすめします」(仮)

講師: 日本体育大学健康学科教授 木村直人氏

③ 7種類の運動体験(受付9時30分～) 先着順1人2つまで(定員なり次第しめきり)

木村先生といっしょに実技 ストレッチ

ゆる体操 モソモソ～、フラフラ～、
試してみませんか?

ベビーマッサージ&ママヨガ
スキンシップしながら楽しく!

エアロビクス 初めての人向けに
やさしく、気持ちよく!

貯筋体操 お金?！でなく
筋肉をためよう

家事・仕事の合間の5つの体操
最低これだけやれば...

ラジオ体操再発見!
やり方次第でこんなに違う

※ 動きやすい格好(スカート不可)でお越しください

※ 持参していただくもの: 飲みもの、ゆる体操・ベビーマッサージ&ヨガ・
ストレッチ希望の方はバスタオル、エアロビクスはあれば室内履き用運動靴

対象 玉川地域に在住、在勤の方

申込み **託児のみ予約が必要です(先着20名)** 10月19日より予約を受けつけます

お問合せ 玉川総合支所 健康づくり課 TEL 03(3702)1948

主催 健康たまがわプランを推進する会「健たま会」