



健康

冬こそ「ラジオ体操」に取り組みませんか



健康推進課

☎20・4213

FAX 22・1077

健康づくりのために、ウォーキングに取り組んでいただけ、冬は天気が悪くてお休みという方はいませんか。そんな方にお勧めしたいのがラジオ体操です。

◆ラジオ体操の特徴

①早歩きと同じくらい運動量がある

ラジオ体操は、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の全ての要素が含まれている全身運動です。また、早歩きとほぼ同じ運動量のため、ラジオ体操第一と第二、計6分を毎日続けること、約9カ月で約1キロログラムの体重減少が期待できます。

市オリジナルのラジオ体操動画



▲YouTube

②天候に関係なくできる

ラジオ体操は、テレビ、ラジオの定時放送の他、動画配信もあります。天候に関係なく自由な時間に体操できます。

③椅子に座ったままでもできる

ラジオ体操は椅子に座って行うことができます。転倒が心配な方でも安心して取り組みます。

④音楽が流れると自然に体が動く

「ラジオ体操第一！」の音が掛かると、自然に体が動く方もいると思います。新たな運動を始めるよりも、自然に取り組めます。

効果を上げるためには、それぞれの動きの目的を理解して行う必要があります。「背伸びの運動」など放送で流れる指導者の説明をよく聞き、動きを意識して行いましょう。



講座・教室

高柳ガールのスキー場 スキー教室

▼内容：年齢別の2つのスキー教室を行います。

▼とき：1月9日(土)〜2月23日(火)の土・日曜、祝日

▼ところ：高柳ガールのスキー場

※各種道具のレンタルもあります。

◆スキーようちえん

▼時間(各回1時間)

①午前10時

②午後1時30分

▼対象：5歳以上の未就学児

▼定員：各回10人(先着)

▼参加料：千円

◆スキー講習会

▼時間(各回2時間)

①午前10時

②午後1時30分

▼対象：小学生〜大人(幼児も可)

▼定員：各回15人(先着)

▼参加料：2500円

※リフト料込み。幼児は500円追加。①②両方参加で4千円。

▼申し込み：12月9日(火)の午前9時以降、電話でも自然王国へ。

※積雪や天候などにより変更する場合があります。※詳細は、こども自然王国ホームページまたは電話でご確認ください。



☎41・3355
☎41・3515

手話講習会(初級)

▼内容：講義と実技(自己紹介など)で手話や聴覚障がい、ポランティアの基本を学びます。

▼とき(全4回)：1月26日(火)〜2月16日(火)の毎週火曜の午前9時30分〜11時30分(予定)

▼ところ：総合福祉センター

▼講師：柏崎地域手話サークル等連絡協議会

▼定員：10人程度(先着)

▼受講料：千円(資料代など)
▼申し込み：1月21日(木)までに、直接または電話・ファクス(住所・氏名・学年・電話番号を記入)で、ボランティアセンター(〒945-0045 豊町3-59)へ。



☎22・1411
☎22・1441

英語でクッキング

▼内容：簡単な英語を使いながらチョコレートを使ったスイーツを作ります。日本語のサポートもあります。

▼とき：1月30日(土)の午前10時〜正午

▼ところ：市民プラザ

▼対象：小学生以上(小学生は保護者同伴)

▼参加料：千円
▼定員：16人(抽選)