

冬に運動不足を解消！

体育館で個別指導を受けて

寒さや積雪で家に閉じこもりがちな冬。皆さんは体を動かしていますか？
運動を続けることで、循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病のリスクが低くなる時
れています。また、運動はストレス解消や気分転換にも役立ちます。

市内の各体育施設では、さまざまな運動の講座が開催されています。今回は、冬でも
出来る運動を紹介します。体を動かす習慣を身につけ、健康維持に役立てましょう。

丁寧な指導で、初心者でも安心！

健康・トレーニング指導相談

スポーツ振興財団の指導員が、個人の体力や目的に応じたトレーニングメニューを作成し、トレーニング室での運動指導を行います。正しい運動の仕方をお身に付けましょう。

対象：高校生以上で、減量や体力の向上、運動不足解消、競技力の向上、リハビリ後の体力の維持などを目的とする方。

Step.1 まずは今の体力をチェック！

問診・測定

病歴や現在の健康状況などを問診し、身体測定・ストレッチ・体力測定で体の状態をチェック！

Step.2 個別指導でコツを掴む

笑顔の素敵な指導員が丁寧に指導します

個別指導(1~10回)

問診と測定の結果を踏まえ、各々の目標や体力に合わせてトレーニングメニューを作成。
指導を受けつつトレーニングを行い、運動強度や負荷を調整します。

Step.3 成果をチェック！

問診・測定

体力の変化や運動効果を確認するため、数回の個人指導の後、体力測定や身体測定をします。結果に応じてメニューを更新し、ステップ2で残った回数分、個別指導を受けます。

健康トレーニング指導相談の申込・詳細

市民体育館 ☎ 384-5001
(電話予約可)

会場／市民体育館、大麻体育館
受講料／3,000円(問診・体力測定2回、個別指導10回、体育館使用料は別途必要)
※1回目の問診・体力測定の時間帯については、受講申し込み時に要相談。
※個別指導は、トレーニング室開館時間9時~20時30分の間で要相談。

体力測定または個別指導のみの受講も募集中!!

※詳細はお問い合わせください。

体育館使用料(1回) 高校生 100円 / 大学生・一般 200円 / 高齢者(65歳以上) 100円

※お得な1か月定期もあります。
トレーニング室の利用は高校生以上



朝食を食べていますか？

「早寝、早起き、朝ご飯」でリズムを整え、元気な毎日を！

私たちは日中に活動し、夜になると眠るというリズムで1日を過ごしています。夜遅く寝て昼近くに起きると、何となく体の調子が悪いという経験はありませんか？

それは生まれつき持っている生体リズムが狂うためです。1日3回の食事は、このリズムをコントロールする上で重要で、特に朝食は一日をいきいきと過ごすために必要です。

「えべつ市民健康づくりプラン21」では「朝食を食べよう」を市民の行動目標としていますが、平成24年江別市アンケート調査によると、13-19歳で朝食を毎日食べている人は75.9%と、なかなか100%に届かないのが現状です。

朝食が体に良い理由

① 脳や体を目覚めさせてくれる

脳はエネルギーをたくさん使う臓器です。夜寝ている間にもエネルギーを消費しています。

朝食を食べないと栄養不足のため頭がボーッとしてしまいます。朝食は脳へのエネルギー補給を行う上で重要です。

② 体温を上げる

朝は前日の夕食を摂ってから時間が経っているため、体温が下がっています。朝食を食べると体温を上げることで、血液の流れがよくなり、免疫力も高まって病気やストレスにも強くなります。また、基礎代謝も上がり、太りにくい体を作ってくれます。

③ 生活リズムが整う

生活リズムを整えるには、朝の排便習慣をつけることが重要です。そのためには朝食を食べて腸に刺激を与えましょう。

夕食が遅すぎたり、夜の間食が多いと朝食が食べられなくなってしまい、悪いリズムにつながります。また、夜食べ過ぎたものは体脂肪として蓄積されやすくなります。残業などで夕食が遅くなる場合は、夜7時頃にバナナ、パン、牛乳、ビスケットなどの軽食を摂り、帰宅してから消化の良い軽めの食事にします。揚げ物など高カロリーのは控えましょう。

バランスの良い朝食を

朝は忙しくて果物やお菓子だけで朝食をすませていませんか？食事のバランスも考えてみましょう。1日のエネルギー源となる主食（ごはん、パンなど）、体温を上げるために必要な主菜（卵、大豆製品、肉、魚など）、体調を整え、便秘を予防する副菜（野菜）がそろっているかチェックしてみましょう。

ごはんやパンに納豆や卵、野菜のみそ汁だけでも手軽にバランスのとれた食事になります。前日に食材の下ごしらえをしておくことで効率良く準備することができるでしょう。

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

「えべつ市民健康づくりプラン21」企画 参加しよう！健康づくり教室

「えべつ市民健康づくりプラン21」では、健康寿命を伸ばすため、今より10分多く体を動かすことを目標の一つとして掲げています。

各地区の健康づくり推進員が開催している講座をご紹介します。直接会場へお越しください。

【詳細】保健センター ☎ 385・5252、FAX 385・8130

雪道ノルディックウォーキング

青年センター内でノルディックウォーキングの基本を学んだ後、飛鳥山公園周辺（約4km）を歩きます。ポール（スティック）は無料で貸

出しますが、お持ちの方はご持参ください。悪天時は室内で実施。終了後、温かいスープのサービスがあります。
講師：スポーツ振興財団指導員
日時：2月22日(月)10時～12時（9時50分までに集合）

健康づくり教室 やさしい筋トレと ストレッチで体力づくり

家庭でもできる筋力トレーニング

会場：青年センター
持ち物：上靴（必須）、バスタオル（マット代わり）、帽子、汗拭きタオル、飲み物、手袋、帽子、暖かい服装と履きなれた外靴
料金：100円（傷害保険料を含む）
主催：江別地区地域健康づくり推進員

ニングやストレッチを学び、冬場の体力づくりをしませんか？
講師：スポーツ振興財団指導員
日時：2月26日(金)10時～11時40分（9時50分までに集合）
会場：市民体育館体育室
持ち物：上靴（必須）、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金：100円（傷害保険料を含む）
主催：野幌地区地域健康づくり推進員



室内で楽しく体力づくり
タオルを使ったエクササイズとリズムに合わせた有酸素運動を行います。江別独自のエクササイズ「E・リズム」から椅子を使った運動も紹介。
講師：運動指導員 中尾真由美さん
日時：3月5日(土)10時～12時（9時50分までに集合）
会場：大麻体育館
持ち物：上靴（必須）、汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装
料金：100円（傷害保険料を含む）
主催：大麻地区地域健康づくり推進員