

教室関係者に インタビュー



和歌山医療スポーツ専門学校

教員 ^{ながさわ} 長澤 ^{のどか} 和花 さん(右)

学生 ^{とくだ} 徳田 ^{こうい} 航依 さん(左)

**正しい運動で実感する
“心身の健康”**

教室では、正しい姿勢や歩き方などを実際に身体を動かしながら身につけていきます。初回と最終回で姿勢の写真を撮影して確認することで、自身の姿勢の変化を感じていただけます。

本教室では、身体に負担をかけずにケガをしにくい歩き方を身につけることができます。正しい運動習慣を身につけることで、「痩せる」などの見た目の変化以外にも「骨が丈夫になる」「免疫機能を高める」など目に見えない効果やメリットがあります。

運動習慣がない方でも楽しみながら気軽にできる内容で、教員と学生が明るく楽しい指導をさせていただきます。運動習慣をつけるきっかけとして、ぜひご参加ください。(長澤先生)

僕たち、学生もウォーキングやトレーニング指導をさせていただきます！みんなで楽しく運動習慣を身につけられるように全力でサポートします。

ぜひ、皆様のご参加お待ちしております！(徳田さん)



夜のウォーキング教室
参加者

^{やました} 山下 ^{ゆみ} 由美 さん(左)

^{やました} 山下 ^{まりこ} 茉里子 さん(右)

**家族と一緒に始める
きれいな姿勢づくり**

運動習慣はなかったのですが、平日夜の開催だったので参加しました。自分のペースを大事に指導してもらえるので、無理なく、年齢に関係なく、安心して受講できます。

教室へ参加して「歩く」習慣が私の生活に定着してきました。今も時間を作って BIG SMILE PARK で歩いています。歩く環境が整っている施設なので歩きやすいです。(由美さん)

夜のウォーキングは心身のリフレッシュにもなるので、お仕事している方にもおすすめです！

(茉里子さん)



健康推進員として
活躍中

^{しんぼ} 神保 ^{あつこ} 敦子 さん

**健康意識の高まりと
「歩くこと」への自信**

健康推進員の活動として、街頭啓発や健康講座へ参加しています。私自身、健診を受けており身近な人へ声かけすることで、健康意識を高めています。

教室に参加し、正しい歩き方や姿勢を意識することで、長距離を歩くことに自信ができました。姿勢が改善されている実感もあります。先生、学生さんともに親しみやすく、声をかけてもらうことでとても励みになります。



足の健康づくりが からだにいいわけ

LET'S WALK!!!



有田市 健康推進課

保健師 ^{にしな} 仁科 ^{さな} 紗奈

**健康への一步を一緒に
踏み出ませんか？**

問 健康推進課
Tel 82-3223

皆さん、1日に自分がどれくらい歩いているか分かりますか？有田市民の皆さんは、車移動が多く、歩く歩数が全国に比べると少ないというデータがあります。

ウォーキングは有酸素運動のひとつで、運動不足の方や高齢者の方などにも安全かつ手軽にできる運動です。また、歩くことで自律神経系や脳細胞を刺激し、ストレス解消や老化防止といった作用も期待できます。

3月に開園した「有田市健康スポーツ公園 BIG SMILE PARK」を知ってもらい、歩くことに興味や関心を持ってもらいたいという思いから、今年の春、1か月のウォーキング教室を開催しました。和歌山医療スポーツ専門学校の先生の豊富な知識やフレッシュな学生さんの指導のもと、多くの方にご参加いただきました。

ウォーキング教室は10月にも実施予定。正しい歩き方を身につけて、キレイな姿勢を一緒に手に入れませんか？

運動の秋、はじめてみよう♪

【夜のウォーキング教室】

日程 10月3日、10日、17日、24日(木)

【夜のヨガ教室】

日程 10月29日(火)

各教室共通

場所 BIG SMILE PARK

時間 19:30～21:00

教室詳細↓



どうせ歩くんやったらこれ入れやんけ？

有田市健康ポイントアプリで

1,000ポイント以上貯めた方から抽選で

毎月商品券が計40名様に当たります！

アプリ詳細↓



ダウンロード↓



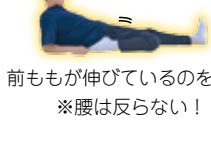
ウォーキング前後おすすめのストレッチ(左右各30秒)

①前もも



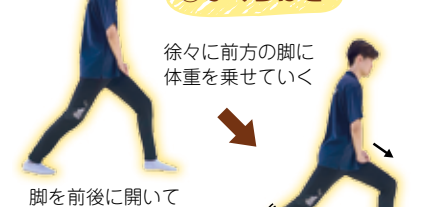
ゆっくりと上体を後ろへ

②もも裏



背筋をまっすぐ、骨盤を立てる

③ふくらはぎ



※後方の足のかかととは浮かないように！