

健康第一！体力向上を目指そう

区では、区民の皆さんがいつまでも元気でより健康的な生活を送れるよう、スポーツ・運動を楽しむ機会づくりを進めています。健康づくりにチャレンジしてみませんか。

西区発！健康ステップアップチャレンジ

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7423)

始めてますか？「新しい生活様式」での健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で運動不足になっていませんか。「新しい生活様式」を取り入れた健康づくりをしましょう。

令和2年度年間スケジュール

内容	日程	会場
ウォーキング講座	講話	9月9日(水) 黒崎市民会館
	実技	9月14日(月) 寺尾中央公園
		10月9日(金) 寺尾中央公園
		10月12日(月) 西総合スポーツセンター
		10月26日(月) 寺尾中央公園
12月22日(火) 内野まちづくりセンター		
ロコモ*予防講座	講話・実技	9月16日(水) 黒崎地区総合体育館
	12月23日(水) 西総合スポーツセンター	

○詳しい内容や申し込み方法は、今後の本紙でお知らせします。

○生活習慣病予防など健康づくりに関する講座も企画していますので、ぜひご参加ください。

*ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。骨や関節、筋肉といった運動器の衰えにより介護となる危険性が高い状態を指します。骨折・転倒・関節疾患といったロコモの進行による傷病は、認知症や脳卒中などの脳血管疾患と並んで、要介護の大きな原因となっています

①ウォーキング講座 講話編

日時 9月9日(水)午後2時～3時30分

会場 黒崎市民会館

内容 新しい生活様式でのウォーキングのポイント

講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)

定員 50人(応募多数の場合、抽選)

②ウォーキング講座 実技編

日時 9月14日(月)午前10時～11時30分(小雨決行)

会場 寺尾中央公園 休息所

内容 新しい生活様式でのウォーキングの実践

講師 篠田邦彦(新潟大学名誉教授)、篠田浩子(長岡造形大学非常勤講師)

定員 10人(応募多数の場合、抽選)

持ち物 運動のできる服装・屋外運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、手袋



③ロコモ予防講座

日時 9月16日(水)午前10時～11時30分

会場 黒崎地区総合体育館

内容 講話・実技「新しい生活様式でのロコモ予防について」

講師 高島善史・高島愛(健康運動指導士)

定員 20人(応募多数の場合、抽選)

持ち物 運動できる服装、屋内運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、手袋

①～③の申し込み 5日(水)～19日(水)に電話で問い合わせ先

ラジオ体操で健康になろう

問い合わせ 西区 地域課 文化・スポーツ担当(☎025-264-7193)

誰もが知っていて気軽に無理なくできる「ラジオ体操」。新潟大学教育学部の檜皮貴子先生がラジオ体操を継続した場合の効果を紹介します。この夏、健康づくりを始めませんか。

たった3分の健康づくり

ラジオ体操は骨や関節、筋肉を満遍なく動かすことができる全身運動です。運動による全身への刺激は体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できます。また、「力まず」「ゆったりと」行うことに配慮した体操なので、ラジオ体操第一では全身の血液の流れを20～30%程度高める役割を果たしています。

期待できる効果

- ①全身運動による基礎代謝向上・血管年齢の若返り
- ②新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- ③血行促進による首や肩のこり、腰痛の予防・解消
- ④屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防



正しい動きで効果を高めよう

意外と知られていないラジオ体操の運動のポイントを1つ紹介します。

腕を振って脚を曲げ伸ばす運動



かかとを引き上げ
腕を交差した状態から

腕を横に振って脚を曲げ伸ばす

腕を振り戻して交差しながら
かかとを下ろして上げる

○上記の運動を8回繰り返します。

○かかとの上下運動は、腕の振りに合わせてリズムカルに行いましょう。

○血行促進、肩こり予防、転倒予防に効果があります。

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

乳幼児に関する育児相談

●は栄養相談、★は歯科相談あり
持ち物 母子健康手帳、バスタオル
申し込み あす3日(月)から

8月	時間	定員(先着)	会場	問い合わせ・申し込み
11日(火)	午後1時30分～3時●	20人	西地域保健福祉センター 要申し込み	西地域保健福祉センター ☎025-264-7731
19日(水)	午前9時30分～11時●	25人	坂井輪健康センター 要申し込み	西区健康福祉課 地域保健福祉担当 ☎025-264-7453
	午後1時30分～3時●	25人		
24日(月)	午前9時30分～11時●★	20人	黒崎健康センター 要申し込み	黒崎地域保健福祉センター ☎025-264-7474

赤ちゃん&こどもの食生活

申し込み 新潟市役所コールセンター
(☎025-243-4894)

■はじめての離乳食 要申し込み

9月	会場	定員(先着)
3日(木)	坂井輪地区公民館	10人
17日(木)	西地域保健福祉センター	10人

時間 午後1時30分～2時30分

内容 離乳食の進め方

対象 生後4～5カ月の赤ちゃんの保護者

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)

申し込み 5日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み

日時 9月3日(木)午前10時～11時

会場 坂井輪地区公民館

内容 離乳食の進め方

対象 生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしている赤ちゃんの保護者 先着10人

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル(赤ちゃん連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)

申し込み 5日(水)から

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業実施が困難となった場合は、西区役所ホームページや西区役所公式ツイッター、にしっこはぐくみLINKでお知らせします。

坂井輪児童館

寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

開館時間 ①午前9時15分～10時15分

②午前10時30分～11時30分

③午後2時～3時

④午後3時15分～4時15分

定員 各時間 先着10人(平日の①②は、乳幼児と保護者のみの利用)

休館日 月曜(祝日の場合は翌日)

6日(木)の①②は入館できません。

●は直接同館、★は要予約

★子育て講座

日時 8月21日(金)午前10時30分～11時30分
内容 幼稚園・保育園・認定こども園への入園を前にして

対象 未就園児とその保護者 先着5組

申し込み 電話で同館

●さかじDEナツトレ2020 サマーバージョン

日時 8月23日(日)まで

対象 小学生

●チャレンジ工作

8月30日(日)まで「金魚のうちわ」

にしっこはぐくみLINKに登録しませんか

問い合わせ 西区 健康福祉課 子ども支援担当(☎025-264-7343)

マタニティ期と子育て期(0～3歳未満)の生活に必要なアドバイスや出産・子育ての情報、西区からのお知らせが「LINE(ライン)」で届きます。子育て中の保護者や妊婦さんは、ぜひご登録ください。

対象

妊婦や3歳未満の子どもの保護者と
その家族

料金

無料(通信費は利用者負担)

登録方法

右の二次元コードを読み込むかLINE上でID「@523zjxuz」を検索(LINEアプリのインストールが必要です)。

