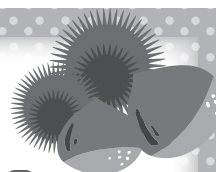




10月1日～31日は 「体力づくり強化月間」です



10月は「体力づくり強化月間」です。

日々を健康に過ごすためには「体力」が必要不可欠です。体力は健康を維持し、すこやかな生活を営むための基盤となります。しかし近年は、生活環境の変化などで運動量は減少傾向にあります。

また適度な運動は、生活習慣病の予防や精神的ストレスの軽減など、より快適な日常生活を送るためには欠かせないものです。気が付いたときにちょっとした運動を取り入れることが健康につながります。

ちょっとしたことで体力づくり

● 日常生活の中で積極的に体を動かす

- ・できるだけ乗り物は利用しないで歩く
「ちょっとそこまで」は歩いていこう
- ・エスカレーターやエレベーターは極力使わず、階段を使う

● 軽めの運動を継続、習慣にする

- ・ウォーキングや軽いジョギングなど、軽めの運動を習慣に！
- ・サイクリング、水泳などがおすすめ。ややきつい程度の運動（特に有酸素運動）を取り入れましょう

● 筋肉を鍛える運動を取り入れる

- ・スクワット（大腿と腰の筋肉）や腕立て伏せ（腕と胸の筋肉）などが手軽で効果的！



みんなで始めよう、体力づくり

運動不足は、年齢を問わず解消したいテーマです。

少しずつ過ごしやすくなってきたこの季節。親子やご夫婦など、ご家庭で体力づくりを始めてみてはいかがでしょうか。



さわやかウォーキング会 メンバー募集中！！

朝日町には、町民主体のウォーキンググループがあります。

この機会に一緒にウォーキングを始めてみませんか？

日 時：毎週火曜日 13時30分から（1時間程度）※雨天中止
集合場所：保健福祉センター

詳しくは 子育て健康課（TEL 377-5652）までお問い合わせください。



◆北勢地域若者 サポートステーション 出張相談 in朝日

内容：就労に対するさまざまな相談をお受けします。

対象：15～39歳で無職の方

（ご家族・関係者・在学中でも可）

日時：10月23日（水）10時～12時

場所：朝日町役場 相談室

問い合わせ・申込先：北勢地域若者サポートステーション
TEL 359-7280

無料
要予約