


運動講習会

内容	会場・日程				担当課		
	会場	開催日		会場		開催日	
運動講習会 身体活動・運動の推進のために、長野市保健所や保健センターにおいて、各種の運動講習会を実施します。	※事前にお申し込みが必要です。 ※骨量・筋力アップ運動講座、女性のための運動入門講座も実施予定です。						
	○血糖値を下げる運動講座 血糖値が気になる方を対象に、生活活動・運動を紹介	東部保健センター	12月2日(木)	1月17日(月)	長野市保健所	7月20日(火)	
			2月14日(月)			9月21日(火)	
		犀南保健センター	12月3日(金)	2月18日(金)	三陽保健センター	10月21日(木)	1月18日(火)
		松代保健センター	1月21日(金)	2月25日(金)	北部保健センター	11月29日(月)	1月24日(月)
		真島保健センター	11月30日(火)	1月26日(水)			
	○筋肉・関節(ロコモ)講座 筋力や柔軟性低下を予防しましょう	長野市保健所	5月11日(火)	7月21日(水)			
			9月27日(月)				
	○ラジオ体操・みんなの体操講座 正しい動き方を覚えて、いつもの体操を効果的に!	長野市保健所	6月24日(木)				
			7月21日(水)				
○フレイル予防講座 年のせい、とあきらめる必要はありません	長野市保健所	8月25日(水)	10月22日(金)	松代保健センター	12月1日(水)		
		11月25日(木)					
○運動習慣と筋肉が身につく講座 習慣化のコツとながら運動を紹介します	長野市保健所	9月27日(月)		豊野保健センター	1月27日(木)		
		10月5日(火)		北部保健センター	2月17日(木)		
○肩こり改善・血管しなやか運動講座 筋肉をしなやかにすると、血管もしなやかに!	長野市保健所	5月24日(月)					
		6月25日(金)					

健康課
健康づくり
担当
TEL226-9961



ふやそう 骨格筋!


【骨格筋の役割】 **熱** を作って **冷え症** 改善 & **免疫力 Up!**

糖を貯蔵する場所が増えて **血糖値 Down!**


水を貯める力で **脱水、熱中症** も防げます。

【おすすめの運動】 **膝を伸ばす**

- 膝を伸ばして、10~20数えたらおろします。
- 余裕のある方は、イスに浅く腰掛けて行ってみましょう。
- 太ももの前面の筋肉が鍛えられ、立ち座りが楽になります。
- 膝痛の改善予防にも効果があります。



まだ若いし、筋肉なくても平気だよぉ~



いえいえ、筋肉にはいろいろな役割があるんです