

下島自治会の皆様へ

開成町保険健康課

下島福祉部

部長 田中 栄之

下島地区 筋力UPのための運動教室

～健康測定機器で測ってみよう～

ご自分の体の状態を健康測定機器で測定し、必要な運動を知ることができます。今の体の状態に合った運動・毎日続けられる運動を、理学療法士の笹川さゆりさんが楽しくわかりやすく、お伝えします。

○教室のスケジュール等

日 時	内 容	スタッフ
2月5日（水） 9時30分～ 11時30分	体組成測定・結果の説明(30分) ※部位別の筋肉量、基礎代謝量等がわかります。 運動講義・実技 (1時間～1時間半)	理学療法士 笹川さゆり先生 保健師

○場 所 下島自治会館

○持 ち 物 水分補給のできるもの、上履き

運動のできる服装、汗拭きタオル

○申 込 み 申込みは不要です。当日、会場にお越しください。

○お問い合わせ 福島 電話 82-6136

運動って楽しい!! みんなで筋力UP目指しましょう

笹川先生があなたの
地区にやってくる!!

ステップ1 測定・測定結果の確認

体組成or骨密度測定等の測定を行い、測定結果を確認します。

POINT 自分の体の状態をチェックし、現状を認識する

ステップ2 運動講義・実技の実施

理学療法士による運動講義・実技、個人の健康づくりの支援及び運動の習慣づけを行います。



POINT 実際に身体を動かし、生活習慣を変える

ステップ3 定期的な運動実践と測定の実施

健康を自分で管理していく際に未病見える化コーナー（開成町保健センター内に設置）を活用し、定期的に体の状態を確認していきます。また、運動の効果を見るために筋肉量の確認ができます。

POINT 自分の体は自分で守る



(有)足柄リハビリテーションサービス
理学療法士・栄養士・健康運動指導士

笹川 さゆりさん

生活習慣病は、高齢期になる前に、若いうちから、予防していくことが大切です。開成町は、若い方が増えていますね。子供の時から、運動する習慣を付け、健康に年を重ねられるよう、うまく導くことが必要だと思います。

若い人が運動を楽しむ機会を増やし、自然と体を動かす仕組み作りが大切です。

病気やけがをした時に、元の筋力量が少ないと、回復に時間がかかります。必要な筋力を維持するために、定期的に自分の筋肉量を測ったり、ロコモのチェックをすることが大切です。

保健センターの「未病見える化コーナー」では、計測の後、運動講座も開催していますので、活用してください。

問合せ先 開成町保健福祉部保険健康課 0465-84-0327