

緑区 きらきら発見だより ～体を動かしたい編♪～



緑区民のみなさまが、いつまでもきらきら輝いて、充実した生活が送れるように、健康づくりに関する情報をお届けします。今回は『体を動かしたい編』として、ウォーキングコースが掲載されたマップや運動ができる施設、家庭でも簡単にできる体操【裏面】などをご紹介します。健康のためにぜひ体を動かしましょう♪

★ 緑区あちこちマップ ★

緑区の歴史散策が楽しめるウォーキングコースが掲載されたマップです。鳴海・有松・桶狭間・大高・徳重の5地区のコースが盛り込まれ、お好みの散策が楽しめます。「ちょっとコース」と「ゆったりコース」があり、気分や体調に応じていろいろなコースを楽しめるようになっています。また、おすすめスポットやお店、イベント情報なども掲載されています。緑区の隠れた魅力やゆったりと温かみのあるおもてなしを体感しにマップをお手に取りぜひお出かけください。

○マップの配布場所：緑区役所、徳重支所、
まちかど案内所、区内地下鉄駅など

○問合せ：緑区観光推進協議会
(緑区役所 地域力推進室)
☎(052) 625-3878

緑区役所のウェブ
サイトでもご覧
いただけます



緑区 あちこちマップ

検索

★ 緑保健センター ★

区民の方を対象に、健康で生き生きと生活するヒントになるよう、「運動」「栄養」「口腔ケア」などについて学んでいただく教室です。是非ご参加ください。 ※要申し込み

○内容：・いきいき教室(65歳以上)月1回4日間コース
(対象)・女性のエイジングケア講座(30～50歳)2日間コース
・ママロコモ講座(生後6か月～1才未満のお子様を
持つママ)2日間コース
・ポールウォーキング(80才未満の方)
・出張相談(区民の方)年2回

○日時：内容により異なります

○場所：内容により異なります
緑保健センター、緑保健センター分室など

○問合せ：緑保健センター 感染症対策等担当
相原郷一丁目715 ☎(052) 891-3623



※日時、内容等に変更がある場合がございますので、詳細は各施設・団体にお問合せください。

★ 緑スポーツセンター ★

緑スポーツセンターには温水プール・軽運動室、格技場などがあり、高齢者向けの健康づくり教室も充実しています。一緒に運動をする仲間づくりにぴったりの場所です。軽運動室では、指導員もいるので安心してご利用いただけます。

○対象：どなたでもご利用いただけます。

○日時：火曜日～金曜日 9:00～20:30 土曜日 10:00～20:30
日曜日・祝祭日 10:00～18:00 月曜日 定休日

○場所および問合せ

：相原郷一丁目2901
☎(052) 891-7775

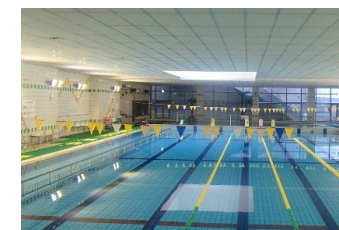
敬老手帳をお持ちの方は、
軽運動室・プールの利用が
なんと1回100円
※名古屋市在住の方に限る
お得な回数券・定期券もあります

軽運動室



身体を動かして
気分も軽やか

温水プール



年中快適に利用が
出来る

★ 鳴海プール ★

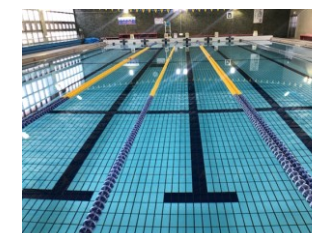
名古屋市鳴海プールは一年中泳げる温水プールです。水遊びや、日々の体力づくりに！仲間同士でも、お一人様でも、お気軽にご利用いただけます。水泳教室や講習会、楽しいイベントも開催！ぜひご利用ください。

○対象：どなたでもご利用いただけます

○日時：月曜日～木曜日 9:00～20:30 土曜日 10:00～20:30
日曜日・祝祭日 10:00～18:00 金曜日 定休日

○場所および問合せ

：浦里一丁目66
☎(052) 891-9314



★ 緑生涯学習センター ★

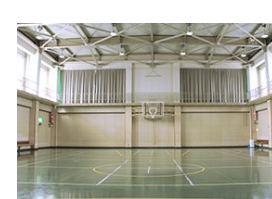
緑生涯学習センターは、生涯学習の拠点として、また、集いと憩いの広場として、市民のみなさんが気軽に利用できる施設です。主催教室や各種事業の実施、会議室・美術室・料理室などの貸し出し等を行っています。多種多様な講座、教室を開講しており、健康体操、ノルディックウォーキング体験教室など体を動かすものもあります。ぜひお立ち寄りください。

○日時：9:00～21:00(日曜日・祝祭日は午後5時まで)

○休館日：第2火曜日、第4月曜日

○場所および問合せ

：鳴海町本町54
☎(052) 621-9121



★ ホームエクササイズ ★

健康維持のため、うちで体操を！

動画はこちら



【運動能力アップ体操】 8～10秒かけてゆっくり行いましょう♪

① 上体伸ばし 両手を頭の上で組み、天井に向かって伸ばします。	② 体側伸ばし（左右） 両手を頭の上で組み、ゆっくりと左右に倒します。	③ 胸のストレッチ いすに浅く腰かけます。両手を後ろで組み、後方に引いて背筋を伸ばし、胸を広げます。
④ 上体ひねり（左右） 背筋を伸ばし、腰からゆっくりとひねります。	⑤ 股関節ストレッチ（左右） 両あしを大きく開き、両手をひざの上において上体をひねり、肩を突き出します。	⑥ ふくらはぎ伸ばし（左右） いすに浅く腰かけます。片あしを前に伸ばして、かかとを床につけます。つま先を上に向けて前屈します。
⑦ あし上げ（左右） 背筋を伸ばしたまま、あしを持ち上げます。可能であれば、持ち上げたあしの太ももを両手で下に押し、それに負けないよう保持します。	⑧ スクワット 両あしを肩幅より、少し広げて立ちます。いすに両手を添えて、ひざがつま先より前に出ないようにしてゆっくりかがみます。※ ゆっくり10回行います。 (名古屋グランパス育成グループ・瀬圭介トレーナー監修)	⑨ バランス運動 いすに触れないように、その周りを歩きます。物との距離を意識して調整力を身につけます。

※体操を行う際、体調が悪いとき、痛みがあるときは無理をしないでください☺

★ きらきらマン体操 ★

音楽を聞き、歌いながら体を動かしましょう♪ 脳が活性化されより効果が高まります！

①

足踏みしながら拍手

(くり返す)

②

大きくバンザイ

緑区オリジナル体操

童謡「茶摘み」のメロディーに合わせて、①と②の動きをくり返そう♪

“M・D・R みどり” (かけ声)

1. 大人も子ども みんな集まれ
坂も緑も たくさんあるよ
☆ 歩こ歩こよ みどりを歩こ
これで みんなも きらきらマン

2. 大人も子ども みんな仲良し
笑顔も元気も たくさんあるよ
☆ 歩こ歩こよ みどりを歩こ
これで みんなも きらきらマン
“M・D・R みどり” (かけ声)



動画はこちら
(約1分30秒)



※椅子に座っておこなってもOK！慣れてきたら、☆の部分はウォーキングしながら動いてみてね。

きらきらマン体操

検索

★ 健口体操でいきいきライフ ★

お口をしっかり動かして口元の筋肉をきたえましょう！

効果

唾液の量がアップ！
口呼吸から鼻呼吸に！
舌を正しい位置に！



おもいっきり大きく
口をあけてみましょう！



首にすじが入る
くらい広げて～



くちびるを前に
とがらせる！



舌をこれでもかというほど
前にだしてみましょう！

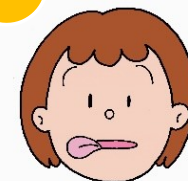
みらいクリニック
今井一彰先生考案

舌をしっかり動かして唾液量アップ！

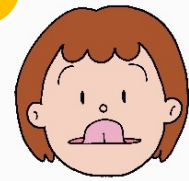
効果

口の乾燥を防ぐ！
食べ物をのみこみやすく！
言葉をはっきり発音！

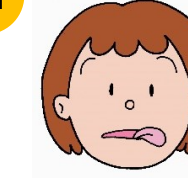
左



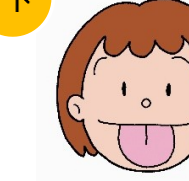
上



右



下



ぐるっと一周
回しましょう



★ しっかり食べていきいきライフ ★

いろんな食品を食べましょう！

おかずや、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品も食べていますか？
ごはんだけ、野菜だけ、〇〇だけ、になっていませんか？
必要なエネルギーや栄養が不足しているカラダで運動すると、健康になるどころかかえって健康を損ねてしまいます。

体力(免疫力)・筋力等
も、食事で変わります！

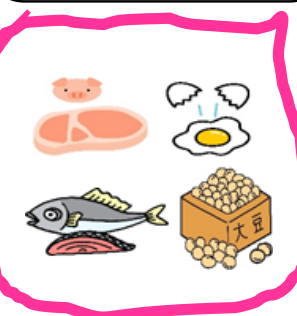
毎食とりたい【主食】
炭水化物

ごはん、パン、麺類は
脳や体を動かすエネ
ルギー源になります。



毎食とりたい【主菜】
たんぱく質・脂質・鉄

肉・魚・卵・大豆製品な
どは、体(血や筋肉等)
を作ります。



毎食とりたい【副菜】
ビタミン・ミネラル・食物繊維

野菜・海藻・きのこは、
栄養の消化吸収を助
ける働きもあります。



1日どこかで【牛乳・
乳製品】**カルシウム**
カルシウムの吸収を助
ける栄養も含まれます。

1日どこかで【果物】
ビタミンC・カリウム
免疫力を高めるなど、
体の調子を整えます。