

楽しく体を動かす習慣を生活に取り入れよう!

骨や筋肉の量のピークは20代～30代で、その後は下り坂になります。運動習慣のない生活を続けていると、年齢を重ねると共に、どうしても運動機能が衰えてしまいます。

骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで強く丈夫に維持されます。普段から運動をする習慣をつけ、元気に動ける、はつらつとした暮らしを満喫しましょう!



歩くことから始めよう!

加東市健康増進計画では、1日あたりの歩数の目標値を掲げています。

指標	現状(H20年度)	目標(H25年度)
1日当たりの歩数	(20～64歳) 男性8,963歩 女性9,072歩	(20～64歳) 男性9,200歩 女性9,200歩

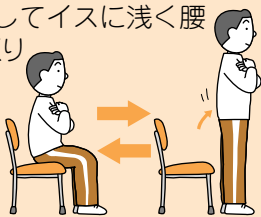
- 今より10分、多く歩くことで、歩数は約1,000歩アップします。
- エレベーターより階段を使うよう意識するなど、日頃からこまめに歩きましょう。

運動でもサンサンチャレンジ!

“3つ”の大きな筋肉を“3回”動かそう!

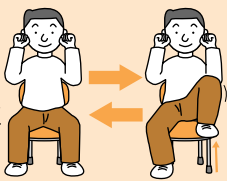
①太ももの運動

背筋を伸ばしてイスに浅く腰かけ、ゆっくり「1,2,3」で立ち上がり、「1,2,3」で座る。



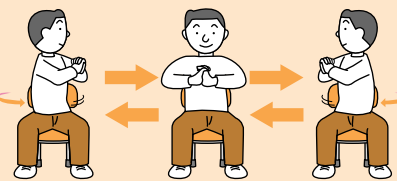
②腹筋の運動

肘を曲げた状態で腕を挙げ、膝を肘の高さまでゆっくり挙げて、ゆっくり戻す。(片足ずつ交互に腹筋を意識する)



③大胸筋の運動

背筋を伸ばした状態で、両手をギュッと押し合う。押し合ったままゆっくり横に向いて、ゆっくり正面に戻る。(左右交互に)



問い合わせ 市民安全部健康課(中央図書館2階) ☎42-2800/43-0432

図書館に出かけよう!

～古書・雑誌リサイクル市を開催～

古い図書・雑誌等をお譲りします

図書館では、保存期間の過ぎた雑誌や、情報が古く、今後の利用が見込めない本を「リサイクル図書」として、みなさまに無料でお譲りします。

料理や園芸の雑誌など、まだまだ家庭で活用していただけのものもありますので、ぜひご利用ください。

場所	実施日
滝野図書館	10月26日(土)
図書・情報センター	10月27日(日)～11月3日(日) ※なくなり次第終了

※中央図書館・東条図書館では、随時実施しています。

図書館での行事 ～絵本のおはなし会など～

行事名	日時	場所
「ピッピ」のおはなし会	10月5日(土) 14:00～	中央図書館
めるへん教室	10月6日(日) 14:00～	やしろ国際学習塾(3階第2会議室)
「ぐりとぐら」絵本の時間	10月8日(火) 10:30～	中央図書館
	10月12日(土) 随時	滝野図書館
としょかんのおはなし会	10月18日(金) 10:30～	中央図書館
	10月19日(土) 14:00～	
「おはなしくまのこ」のおはなしのじかん	10月19日(土) 14:00～	東条文化会館ホワイエ

*****こんな本あんな本*****

『かあちゃん取扱説明書』

いとうみく/作



“毎日おこられてばかりでうんざり。でもかあちゃんは、ほめるときげんがよくなる。そうか、扱い方をマスターすればいいんだ。ぼくはかあちゃん『取扱説明書』を作ることにした。これでぼくの思い通りだ。”
かあちゃんとぼく、軍配はどちらに?

この本はパソコンや携帯電話で図書館ホームページから予約できます。

■中央図書館(☎42-8000)
休館日/月曜日

■滝野図書館(☎48-3003)
休館日/月曜日、10/15

■東条図書館(☎47-6050)
休館日/水曜日、10/15

■図書・情報センター(☎40-2004)
休館日/水曜日、10/15