



大衡村 健康ポイント事業



お部屋の中で取組める運動

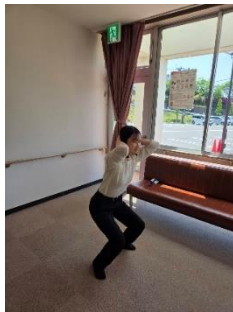
熊の出没や熱中症を避けるため、みなさん外での運動を控えていますか？
おうちで簡単に隙間時間や家事をしながらできる、運動をご紹介します。

これらの運動は「健康ポイント事業」の対象になります。何か取り組んでみませんか

1日1ポイントで、**50ポイント**貯めて記念品をゲットしよう👏

ストレッチ

身体の柔軟性向上、血行促進による疲労回復、肩こり・腰痛の緩和、
リラックス・安眠効果が期待できます。
毎日続けることで身体が柔らかくなります。



スクワット

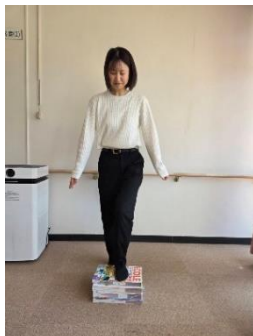
下半身の引き締めだけでなく、基礎代謝を上げ
「痩せやすい体質づくり」、体幹強化など全身に
多くのメリットがあります。

万葉ジョイント体操

大衡村のご当地体操🎵

子どもから高齢者まで取り組める関節を中心に動かす体操です。
村のホームページに動画を載せています。曲に合わせて体を動かそう！
HP上は、著作権の関係でフリー音楽をつけています。

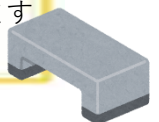
万葉ジョイント体操は
こちらからご覧ください。



踏み台昇降

下半身の筋肉を鍛えて代謝をあげることで、脂肪燃焼や
むくみ解消などのダイエット効果もあります。

※家にある踏み台を活用したり、読まなくなった新聞や
雑誌等を重ねてヒモやガムテープで頑丈にしばり代用できます





ダンベル体操

基礎代謝を上げて筋力アップ、二の腕や背中
引き締め絶大な効果があります。

※スポーツ用品店やホームセンターでは、

0.5kg~7kgまで、800円~4000円程度、
軽量なものは100円ショップで300円台から購入でき
ます。

ペットボトルに水を入れて気軽に運動できます。

バランスボール

「座ってはずむ」だけで有酸素運動からインターマッスルを
鍛える体幹トレーニングまで幅広く活用できます。

※ネット通販やホームセンターで20cmは1000円程度、
55~75cmは2000円程度で購入できます。



フラフープ

一定のリズムで回すことでジョギングに近い有酸素運動と
なり、全身のカロリーを消費します。

ぽっこりお腹の解消にもつながります。

※ネット通販やホームセンターで、子どもから大人まで使
えるジョイントフラフープ(組み立て式)が売られていま
す。

価格は1,000円から2,000円程度。

持ち運びに便利で、コンパクトに収納ができ場所をとり
ません。

「番外編」

モールウォーキング

モールウォーキングは天候や気温に左右されず、安全かつ快適に運動ができます。

お買い物ついでに無理なく続けられるのが最大の魅力です。

※イオンモール富谷は、館内にウォーキングコースが設定されています。

イオンモール新利府南館・北館は、国内最大級の広さを誇り、長い距離を歩きたい人にぴったり！



大衡村健康福祉課

