

風薫る爽やかな季節に身体を動かしませんか？

北区役所では、健康づくりサポーターの皆さまなどと一緒に、「インターバル速歩^{そくほ}®」や「キタエちゃん体操」の普及に取り組んでいます。新緑が美しいこの季節に、身体を動かして健康ボディを目指しましょう！

*インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん

キタエちゃん体操
(初級編)を一部ご紹介！

キタエちゃん体操で健やかな毎日を！

リズムも叩き

①前奏〜♪

②ぼくらはみんな
生きている
生きているから
歌うんだ♪

③ぼくらは
みんな
生きている♪

④生きて
いるから
かなしいんだ♪

脇腹のばし

⑤手の平を♪

⑥太陽に♪

⑦すかして♪

⑧みれば♪

足踏みしながら肩回し

後回し2回

前回し2回

肩に痛みがある場合は
小さく回しましょう

上級者向けの
体操も！
詳細はこちら↓

やってみよう
かな...という
あなたに！

参加無料
申込不要

①・②共通

①キタエちゃん体操☆ひろば in 船岡山公園広場

日時 5月22日(月) 10時～11時

場所 船岡山公園広場(グラウンド)

対象 医師から運動制限をされていない方

持ち物など 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

その他 ①は当日9時、②は12時の時点で雨天、気象警報発令の場合、①は中止、②は順延となります。

②キタエちゃん体操☆ひろば in イズミヤ白梅町店

日時 5月23日(火) 15時～16時(予備日30日(火))

場所 イズミヤ白梅町店 屋上ひろば 定員 先着50名

ひろばの開催風景

筋力が10歳若返るインターバル速歩って!?

ゆっくり歩き(3分) → 走り出し(3分) ×5セット

「インターバル速歩」は、いつでもどこでも気軽にできて、筋力・持久力等が効果的にアップするトレーニング方法です。週4日以上を5か月続けることで、生活習慣病のリスクを改善する等の効果もあります。

インターバル速歩も
気になるという方に！

ひろばの開催風景

インターバル速歩☆ひろば ～効果的な運動習慣への第一歩！

日時 6月12日(月) 10時～11時
(当日9時時点で雨天、気象警報発令の場合は中止)

場所 船岡山公園広場(グラウンド) 対象 医師から運動制限をされていない方

持ち物など 手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

参加無料
申込不要

インターバル速歩の
詳細はこちら↓

健康増進に効果がある
キタエちゃん体操やインター
バル速歩を、区民の皆さまに
お伝えしたいです。いくつに
なっても健康で自立した日々を
送れるよう、私たち健康づくり
サポーターと共に健康づくり
の道を歩んでいきましょう！

北区健康づくりサポーター
代表 木村さん

5月31日(水)からインターバル速歩手帳を配布！無料

インターバル速歩のポイントや効果を紹介する 保存版 と、取組時間が分かる記録簿や健(検)診などの情報を紹介する 活動記録版 の2部構成です。日々の取組を記録し、筋力の若返りを目指しましょう！

配布場所 区役所本庁舎1階13番窓口 対象 区内在住の方
*部数がなくなり次第終了させていただきます。

保存版

活動記録版

今年度は、「キタエちゃん体操☆ひろば」と「インターバル速歩☆ひろば」の参加スタンプを集められるページを追加！

速歩の実績やスタンプの数に応じ、先着で北区オリジナルグッズをプレゼント♪

↑詳細はこちら

問合せ 健康長寿推進担当 432-1438