

# 元気に歳をとるために!!

参加者  
申込締切

8/27

当日受付有

## 「健康スポレクひろば」開催(全10回)

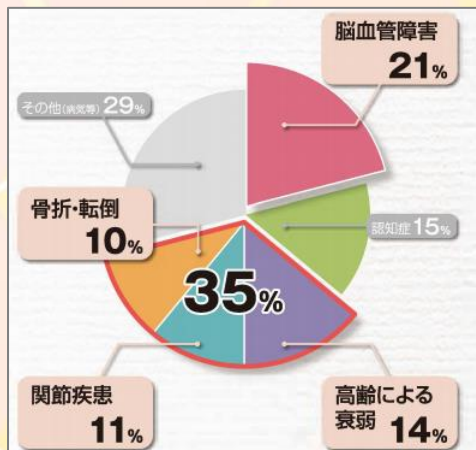
いつまでも自立して、生きがいのある高齢期の生活を送るには、日常的にからだを動かし、**体力を維持・改善**することが大切です。

運動をしていないと加齢とともにカラダの機能は確実に低下していきます。生活習慣病の予防や悪化防止、ロコモティブシンドローム、認知症の予防にも適度の運動が欠かせないことが明らかになってきています。

高齢期を元気に過ごすためには、気軽に楽しみながらからだを動かすことが必要なのです。「**効果が見えるから継続できる**」「**楽しいから継続できる**」「**みんなと一緒にだから継続できる**」、それが「**健康スポレクひろば**」。楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動をあなたもはじめてみませんか？みなさまのご参加、お待ちしております！！



### 運動不足が介護のリスクを高める！



特に運動をしていないと、加齢とともに筋肉は萎縮硬直化し、筋力もなくなり日常生活に影響をおよぼします。たとえば、膝や腰の深刻な痛みを抱えたり、家の中でつまずいたり、布団の上げ下ろしが困難になるなどです。さらに、全体に衰弱が進み、フレイル(虚弱)に陥ります。筋肉の萎縮や硬直化が進むと、「骨折転倒、関節疾患、高齢による衰弱」を招き、要介護の原因35%を占め、第1位となっています。

また、運動不足や生活習慣の乱れなどで肥満になるとメタボリックシンドロームを誘発します。

メタボになると動脈硬化の危険が高まり、血管が詰まったり、破れやすくなります。その結果、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症させるなど、介護へのリスクも一層高くなります。

※(公財)日本レクリエーション協会 HP より引用

宇部市北部東地区

#### 開催日時

2025年 **9月1日(月)** ~ **12月1日(月)**

9:00 受付開始

9:30 健康あおぞら教室

(日程・プログラム裏面参照)

11:30 連絡事項・解散

#### 場所

アクトビレッジおの 研修室  
(宇部市大字小野7025)

#### 対象

運動習慣が少ない50代~  
80代の方

#### 定員

20名(定員になり次第締切)

#### 参加費

200円/毎回

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会 一般社団法人山口県レクリエーション協会

共催：宇部市レクリエーション協会

後援：宇部市 宇部市教育委員会 一般社団法人宇部市スポーツコミッション

社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 アクトビレッジおの共同事業体

宇部日報社 エフエムきらら

スポーツくじ WINNER 1000 BIG

本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

## 日程

※都合により内容の一部を変更することがあります。

| 回  | 開催日            | 内容                                                    |
|----|----------------|-------------------------------------------------------|
| 1  | 9 / 1<br>(月)   | ●加齢に伴うカラダの変調を理解<br>●自分のカラダを知る～レク式体力チェック               |
| 2  | 9 / 8<br>(月)   | ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック<br>●ソフトスポーツ～サイコロシュート ●タクスポ(12種目) |
| 3  | 9 / 22<br>(月)  | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●ソフトスポーツ～ボールストンなど            |
| 4  | 9 / 29<br>(月)  | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●ソフトスポーツ～ヒューストン安全吹矢など        |
| 5  | 10 / 6<br>(月)  | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●ソフトスポーツ～クッブなど               |
| 6  | 10 / 20<br>(月) | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●脳トレーニング～マンカラなど              |
| 7  | 10 / 27<br>(月) | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●ソフトスポーツ～モルックなど              |
| 8  | 11 / 10<br>(月) | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●ソフトスポーツ～ラダーゲッターなど           |
| 9  | 11 / 17<br>(月) | ●筋力維持・向上～ノルディックウォーキング<br>●ソフトスポーツ～ゲーム・コスモスなど          |
| 10 | 12 / 1<br>(月)  | ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック<br>●元気をつくるしゃべり場                  |

## 持ち物

運動できる服装 & 靴 タオル 筆記用具 水分補給用飲料

## 申込方法

電話・FAX またはメールにて、①氏名(ふりがな) ②自宅住所(郵便番号) ③性別 ④年齢 ⑤自宅電話番号 をお知らせください。下記二次元バーコードからもお申込みできます。

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

## 申込み・問合せ先

一般社団法人山口県レクリエーション協会 担当 松田義政

TEL 090-3742-7137 FAX 0836-65-4024

メール m-yosaku@c-able.ne.jp



## 健康スポレクひろば 3つの「分かる」

### その1 理由が分かる

— 加齢に伴うカラダの変調 —

■ 加齢に伴う身体の変調を理解する

■ 自分の身体を知る

### その2 効果が分かる

— 効果抜群の元気アップ法 —

■ 効果抜群の元気アップ法！を体験

■ スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

### その3 体が分かる

— レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

■ レク式体力チェックで体力を知ろう！

■ 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

## 「健康スポレクひろば 宇部市北部東地区」参加申込書

|             |         |             |
|-------------|---------|-------------|
| ふりがな<br>氏 名 | 年齢<br>歳 | 性別<br>男 ・ 女 |
| 住 所 〒       | 電話番号    |             |