

# 歳だから…と諦めてませんか？

## 動かない人は虚弱に！ 動く人は元気に！

### 「健康スポレクひろば」で 楽しく過ごして健康増進！

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、何よりも健康であること。そのためには体を動かすことが一番です。「健康スポレクひろば」は運動が苦手な人も楽しく、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気楽に行えます。

※始まりの数回は講座型で行い、動く人がなぜ元気になるのか、とてもわかりやすくお伝えします。目からうろこの納得です。

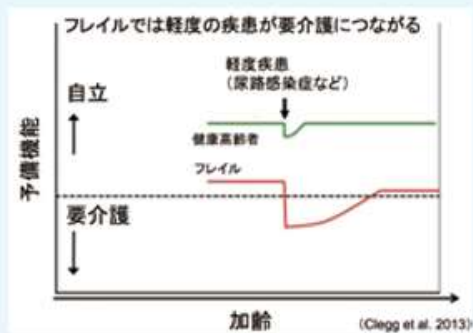


参加者  
申込締切  
10月10日  
必着



#### 動かない人は虚弱に！

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態（フレイル）になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。



出典:東京大学大学院 石井 直方教授 資料

#### 運動不足が介護リスクを高める！

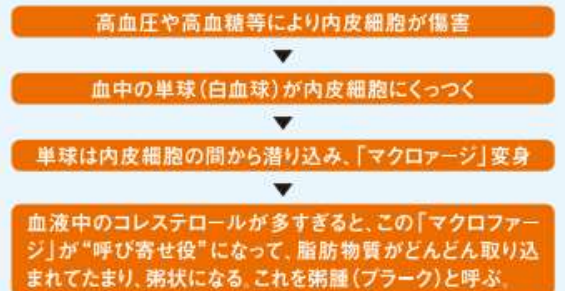
個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています!筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり(ロコモティブシンドローム)、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。

#### 血管の劣化! (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります!その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

#### ★動脈硬化が進むメカニズム



#### 開催日時

2022年10月19日(水)～2023年1月18日(水)

(日程裏面参照)

9:50 受付開始

10:00 健康スポレクひろば

11:30 連絡事項・解散

#### 場所

ジェイリーススタジアム ほか

#### 対象

運動習慣が少ない60代を中心に50代～70代の方

#### 定員

20名

#### 参加費

1000円(5回分)

主  
共  
協

催: 公益財団法人 日本レクリエーション協会 / 大分県レクリエーション協会  
催: 大分市レクリエーション協会  
力: ジェイリーススタジアム 指定管理者大分リバースタジアム共同企業体

スポーツクラブ  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	開催時間	内容
1	10/19(水)	10:00~11:30	●ウォーキング ●レク式体力チェック ●ニュースポーツ ●健康体操 ●お茶飲み など
2	11/16(水)		
3	11/30(水)		
4	12/21(水)		
5	1/18(水)		

## 持ち物

軽い運動ができる服装、靴、タオル、飲料水等

## 申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、大分県レクリエーション協会あてに FAX または Eメールにてお申し込みください。

※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 問合せ先

大分県レクリエーション協会

電話/FAX 097-535-7349 携帯電話 080-8587-3730

Eメール rec-oita@iaa.itkeeper.ne.jp

## 備考

- ・当日はマスクの着用をお願いいたします。
- ・受付にて検温をお願いいたします。(37.5度以上の場合には参加をご遠慮頂きます。)

## 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」参加申込書

ふりがな 氏名	緊急連絡先(電話)	年齢 歳	性別
住所 〒	交通手段 (自家用車・バス・徒歩・その他)		