



# 地域包括支援センターだより

☎ 地域包括支援センター (14番窓口) ☎ 64-1120

## 自宅で体を動かそう！～先の見えない自粛生活 生活不活発に気をつけて！～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出をひかえる自粛生活を余儀なくされていますが、運動不足になっていませんか？ ずっと家の中で、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり・・・こんな動かない毎日『生活不活発』による健康への影響が危惧されています。

運動不足や生活不活発により、**筋肉量が失われると……**

体の回復力・抵抗力の低下

疲れやすい

感染症が重症化しやすい

運動不足を減らし、自宅でできるちょっとした運動で体を動かしましょう！

オススメ

### 筋トレメニュー

★ゆっくり5秒声に出してカウントしましょう

★5～10回で1セット、週2回～4回以上が目標



#### スクワット

下半身の筋力をバランスよく鍛えます！

椅子の背もたれを持って、5秒数えながら、股関節を意識をかけて腰を落とし、5秒数えながら元に戻す



背筋はしっかり伸ばす

かかとをあげない

膝がつま先より前に出さない

#### ももあげ

筋力保持に特に効果的です！

背筋を伸ばし、椅子に浅く座り、両手で椅子の座面を持ちながら、両足を肩幅に開き5秒数えながらゆっくりももを上げ、5秒数えながらゆっくりおろす 片方を連続で5～10回行う 左右両方行う



背中につけない

ゆっくり行ったりが大事です！

#### 上半身の側屈運動

下半身の筋力をバランスよく鍛えます！

背筋を伸ばし、椅子に浅く座り、両手を組み、うえに上げ、5秒数えながら右へ傾ける。ゆっくり戻し、5秒数えながら左へ傾ける 左右交互に5～10回行う



背中につけない

ゆっくり行ったりが大事です！

# スポーツ教室 開講のおしらせ

申込期日：5月20日☎ 17:00まで  
参加費：1教室500円  
問合せ及び申込み先  
湯浅町教育委員会 社会教育係(19番窓口)  
☎63-1111

今年度の開講式については中止とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、今後の状況によっては開講を中止もしくは延期とする場合がございます。

**ソフトバレー教室**  
(ZAKUII)

|      |             |
|------|-------------|
| ●対象者 | 一般          |
| ●開始日 | 6月4日☎       |
| ●日程  | 毎週木曜日       |
| ●時間  | 19:00▶21:00 |
| ●場所  | 町民体育館       |

**グラウンド・ゴルフ教室**  
(湯浅グラウンドゴルフクラブ)

|      |             |
|------|-------------|
| ●対象者 | 一般          |
| ●開始日 | 6月2日☎       |
| ●日程  | 毎週火・木曜日     |
| ●時間  | 10:00▶11:00 |
| ●場所  | 宮西児童公園      |

**柔道教室**  
(津浦道場)

|      |             |
|------|-------------|
| ●対象者 | 小・中学生・一般    |
| ●開始日 | 6月12日☎      |
| ●日程  | 毎週金曜日       |
| ●時間  | 18:00▶19:00 |
| ●場所  | 津浦道場        |

**卓球教室**  
(湯浅卓球クラブ)

|      |                 |
|------|-----------------|
| ●対象者 | 小・中学生・一般        |
| ●開始日 | 6月3日☎           |
| ●日程  | 毎週水曜日           |
| ●時間  | 19:00▶21:00     |
| ●場所  | 湯浅スポーツセンター補助体育室 |

**ソフトテニス教室**  
(湯浅テニスクラブ)

|      |                   |
|------|-------------------|
| ●対象者 | 小学4年生～中学生・一般      |
| ●開始日 | 10月10日☎           |
| ●日程  | 毎週土曜日             |
| ●時間  | 19:00▶21:00       |
| ●場所  | 湯浅スポーツセンター競技場(全面) |

**バドミントン教室**  
(サンデーバドミントンクラブ)

|      |             |
|------|-------------|
| ●対象者 | 小・中学生・一般    |
| ●開始日 | 6月13日☎      |
| ●日程  | 毎週土曜日       |
| ●時間  | 19:30▶21:30 |
| ●場所  | 湯浅中学校体育館    |

**日本拳法教室**  
(日本拳法湯浅支部)

|      |               |
|------|---------------|
| ●対象者 | 年長・小・中学生・一般   |
| ●開始日 | 6月2日☎         |
| ●日程  | 毎週火・水・土曜日     |
| ●時間  | 19:00▶21:00   |
| ●場所  | 湯浅スポーツセンター柔道場 |

**バレーボール教室**  
(耐久Jrバレーボールクラブ)

|      |                    |
|------|--------------------|
| ●対象者 | 小・中学生              |
| ●開始日 | 6月5日☎              |
| ●日程  | 毎週金曜日              |
| ●時間  | 18:45▶20:00        |
| ●場所  | 湯浅スポーツセンター競技場(北半面) |

**剣道教室**  
(田橋川橋剣友会)

|      |               |
|------|---------------|
| ●対象者 | 小学生(園児年長可)    |
| ●開始日 | 6月5日☎         |
| ●日程  | 毎週月曜日、第1・3金曜日 |
| ●時間  | 19:30▶20:30   |
| ●場所  | 田体育館          |

**剣道教室**  
(湯浅剣心会)

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| ●対象者 | 小学生(園児年長可)                     |
| ●開始日 | 6月8日☎                          |
| ●日程  | 毎週月・水曜日                        |
| ●時間  | 19:00▶20:30                    |
| ●場所  | 月曜 湯浅町民体育館<br>水曜 湯浅スポーツセンター競技場 |

**合気道教室**  
(合気道 有田道場)

|      |             |
|------|-------------|
| ●対象者 | 小・中学生・一般    |
| ●開始日 | 7月7日☎       |
| ●日程  | 毎週火曜日       |
| ●時間  | 18:45▶20:30 |
| ●場所  | 合気道有田道場     |

### 注意事項等

- ①教室はそれぞれ10回程度の予定です。
- ②都合により、開講期間(日時)が変更となる場合があります。
- ③競技中に生じた事故などについては応急処置の他、今回加入するスポーツ安全保険の範囲内での対応となります。
- ④各教室で使用する道具については、参加者自身での用意が必要となることがあります。
- ⑤各施設及び敷地内は禁煙です。
- ⑥所持品は各自の責任で保管して頂くこととなりますので、貴重品等はできるだけ持参しないようにしてください。
- ⑦小学校低学年の児童には必ず保護者が同伴してください。
- ⑧各教室参加申込者が5名に満たない場合は開講されません。
- ⑨教室の参加申込期限は5月20日☎17時までとなります。
- ⑩参加費(保険料)については、1つの教室ごとに500円が必要となります。
- ⑪湯浅町に警報が発令された場合、原則として教室はお休みとなります。

※体調が悪い場合や痛みがある場合は無理をせず休養をとりましょう。