

げんき アップ通信

No.24

今日から“頑張らない”運動習慣を始めよう!

健康づくりのための運動というと、時間を割いて汗かくような、少しきつい運動を定期的に続けることを思い浮かべる方も多いかもしれません。もちろん、時間をとって行う運動も大事です。しかしそれと同じように、毎日の生活にある体の動きも、少し意識を向けることで立派な運動になります。いつもの動きにひと工夫を加えることから始めてみましょう!

工夫①

「動きと姿勢を意識する」

- 歩く時は少し大股で、早く歩く
 - 腕はいつもより大きく振る
 - 背筋を伸ばし、お腹に力を入れる
- いつもの動きを少し大きくしたり、姿勢を整えたりすることで、筋肉を使う量が増えます。



工夫②

「すきま時間を活かす」

- 歯みがき中にかかとの上げ下げ
- テレビを見ながら肩甲骨回し運動
- レンジやお湯が沸くまでの待ち時間にスクワット

待ち時間やテレビを見る時間などちょっとした時間からだを動かすチャンスです。

1人で運動は難しい方は集団で運動講話を受けてみませんか?

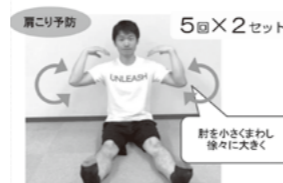


詳しくはこちら▶ [市の出前講座紹介 HP](#)

かかと上げ運動 10回



肩甲骨まわし運動



問保健福祉部 保健課 ☎81-2271

たむら市民大学 たまり 挑戦状 No.21

問題

容器 A には 10% の食塩水が 200g、容器 B には水が 300g 入っています。A から一部を B に移して混ぜ、次に B から「最初に B に移したのと同じ重さ」を A に戻したところ、A の濃度が 7% になりました。最初に A から B に移した食塩水は何 g ですか。

福島県算数・数学ジュニアオリンピック問題や、全国の中学入試や高校入試問題をアレンジした問題などを出題していきます。

応募期限 5月25日(月) (必着)

応募方法 ●解答用紙に名前、年齢を明記してください。
●郵送・直接持参・オンライン申請にて受け付けます。

応募先 ●田村市教育委員会学校教育課

・〒963-4393 田村市船引町船引字畑添76番地2
・田村市HPよりオンライン申請

問合せ ☎81-1214

< 3月号の正解者 > (エレガント賞)

- ・塚原 清さん
- ・神田 収さん
- ・北川 栄子さん
- ・武田 正司さん
- ・栞田 俊緑さん
- ・春田 直記さん
- ・鈴木 敬子さん
- ・本田 晴輝さん
- ・服部 克也さん
- ・筋内 邦夫さん
- ・佐藤 裕子さん
- ・白石 竹美さん
- ・塚原 裕之さん

エレガント賞該当者には「田村市教育委員会」と印字された特別な鉛筆を贈呈いたしますので、身分が証明できるものをご持参のうえ、学校教育課までお越しください。

応募と前回の解答はこちら▼



4月1日付け 田村市人事

8年度の組織体制

