

令和3年度

あうちでできる健康づくり

岸和田市保健計画ウエルエージングきしわだ

自宅でできる運動などの動画や情報を掲載します

保健センターでは例年、市民健康まつりやウエルエージングきしわだPRイベントを開催し、多くの皆様にご参加いただいておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止や参加者・関係者の安全を第一に考えた結果、今年度は中止することとなりました。

そこで、皆様の健康づくりに役立ていただけるよう、自宅で気軽に出来る各ライフステージに適した運動の動画や朝食レシピ、ストレスに関する資料などをWEBに掲載しますので、是非ご覧ください。



期間: 令和3年11月1日(月)から
令和4年3月31日(木)まで

【運動に関する動画の例】 ※他にも多数、動画を掲載しています。



目覚めのリラックスヨガ

様々なポーズをとることで、体が伸び、深い呼吸や瞑想で心身のバランスや落ち着きをもたらします。



脳トレ健康体操

脳を活性化させる手と指の運動

手と指の体操をすることで脳の血液の流れが良くなり、脳が活性化されます。



親子でトレーニング

親子でリズム体操&ストレッチ&ふれあい

音楽に合わせて、簡単なステップを踏んだり声を出したりしながら楽しく体を動かします。



朝食レシピ(資料)

忙しい朝でもパパッと作れて、栄養満点の朝食のレシピを公開しています。



※提供: ウエルエージングきしわだ栄養・食生活部会

ストレスとのつきあい方

(資料)

ストレス社会を生きる現代人にとってストレスは避けて通れません。ストレスを知って、うまくつきあうことが大切です。



※本市は明治安田生命と提携を結んでおり、動画を掲載する承諾を得ています。
※運動をする際は、無理のない範囲で安全に十分注意して取り組んでください。適宜水分補給も行ってください。

岸和田市のホームページに上記の情報を掲載しています。
<https://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/33/kenkou.html>

岸和田市 おうち 健康

検索



<問合先>

岸和田市保健部健康推進課(岸和田市立保健センター)

電話:072-423-8811 FAX:072-423-8833

メールアドレス:kenko@city.kishiwada.osaka.jp

〒596-0045 岸和田市別所町3-12-1 保健センター開所時間:月曜日~金曜日9:00~17:30(祝日除く)