

今日から、健康貯筋。

今から続ける運動習慣が、未来の元気につながります。

市では、毎日の生活の中で無理なく続けられる運動や健康づくりを進めています。特別な準備や運動経験は必要ありません。歩く、少し体を動かすなど、できることから始めることが、健康寿命を延ばすことにつながります。日々の生活に運動をプラスして今日から一緒に、健康貯筋を始めてみませんか。

問 健康増進課 ☎072-893-2111 高齢介護課 ☎072-893-6409

健康貯筋って？

お金の貯金と同じように、若いうちから意識的に筋肉を鍛えて蓄え、将来の寝たきりや介護リスクに備えることです。日常生活の中で、運動をコツコツ続けることが重要です。



みんなで楽しくタイプ

誰かと一緒に体を動かすことで、外に出る習慣をつくりたい方におすすめです。



星のまち 歩く歩くDAY

交野の自然を感じながら、正しい歩き方やストレッチを実践。

日時 毎月第3金曜日
9:30~11:30(受付9:15~)

集合 ゆうゆうセンター1階 休日診療所側

対象 市内在住の方

持ち物 飲み物、歩きやすい靴・服装

問 健康増進課 ☎072-893-2111



元気アップ体操教室

運動を組み合わせた市オリジナル体操。集会所・公民館・ゆうゆうセンター等で実施。

場所 市内各会場
対象 おおむね65歳以上の方

体操ボランティア「元気アップメイト」も募集しています。詳細はお問い合わせください。

問 高齢介護課 ☎072-893-6409

1人でコツコツタイプ



ウォーキング

1日の目標歩数 ~64歳:8,000歩
65歳以上:6,000歩

正しいフォームで歩くだけでエネルギー消費が4倍に。

アスマイルポイントをためよう

健康づくりでポイントをためて、電子マネーや特典が当たる抽選に参加できます。

▶ポイントも貯まるおすすめウォーキングコース

- ①歴史めぐりコース
- ②なつかしの里コース
- ③家康ゆかりの地コース
- ④おりひめの里コース

アスマイルポイントやおすすめコース、ウォーキングフォームの詳細はHPをご覧ください。



HP

おうちでちょこっとタイプ

無理なく続けられることから始めてみましょう。短い時間の積み重ねで効果があります。



スクワット



かかとあげ



元気アップ体操



元気アップ体操動画

元気は、ためていける。今日からはじめてみよう、健康貯筋。