



日中の日差しが温かくなり、春の訪れを感じる身体を動かすにはもってこいの季節になってきました。今月からすまいるパワーアップ倶楽部の受付がスタートします。更新案内をご確認ください。

告知:4月スタート「健康ポイント」を貯めよう！

日頃から健康・体力づくりに励まれている皆さまへ朗報です。そんな方々を応援する新たな企画「健康ポイント」が4月からスタートします。利用して、運動して、若返るだけでなく！ポイ活で懐がウキウキに！！ふるってご参加ください。

特典 30ポイント達成毎に利用1回無料

ポイントの貯め方は様々！出来そうなものからチャレンジ

| 内容        | 基準  | ポイント |
|-----------|-----|------|
| 17時以降利用   | 1回毎 | 1    |
| いきいきコース   | 修了  | 10   |
| 血液サラサラコース | 修了  | 10   |
| やせナイト講座   | 修了  | 10   |

この他にも企画予定です。おたのしみに！



4月1日からスタート。詳細はまたお知らせします。利用中断中のお知り合いに「健康ポイント」始まるよ！と広めてください。

今月のレッスン

|                      | 月             | 火    | 水     | 木    | 金   | 土     |
|----------------------|---------------|------|-------|------|-----|-------|
| 10時半<br>14時半<br>16時半 | お楽しみ<br>除14時半 | リズム  | ストレッチ | お楽しみ | 筋トレ | ストレッチ |
| 18時半                 | 筋トレ           | お楽しみ | ヨガ    | 筋トレ  | 姿勢  |       |
| 20時                  | ストレッチ         | リズム  | リズム   | お楽しみ | ヨガ  |       |

10時半、14時半、16時半:15分 18時半、20時:20分  
月曜日14時(50分)「エアロ」や「ヨガ」定員25人

自宅でできる運動動画 (福津市公式YouTube)

今回は  
「バランスディスク④  
四つ這いdeトレーニング」  
バランス、体幹トレ



R7年度すまいるパワーアップ倶楽部申請受付

対象:市に介護保険を納入済の65歳以上  
受付:増進室または高齢者サービス課  
提出:①申請書



②特定健診または後期高齢者健診結果のコピー  
お得に使って健康寿命を延伸しましょう！

ニコニコペースのなかま

Vol.3

このコーナーでは福岡・佐賀県各地でニコニコペースの運動を継続的に取り組まれている方をご紹介します。

今回は糟屋郡宇美町でトレーニングされている藤木芳久さん(88歳)・清子さん(86歳)ご夫妻です。

【共に歩んだ20年】



利用のきっかけは、芳久さんが宇美町ウォーキング事業で歩数計を配布されデータを確認するためにトレーニングルームへ来室。ちょうど退職した時期で指導員から誘われたこともあり、奥様の清子さんと一緒に利用を開始。現在、芳久さん3,988回・清子さん3,313回利用！レッスンも可能な限り参加され、多くの利用者の憧れです♡

【朝のレッスン欠かさず参加】



30分のモーニングエアロにも参加！いい汗を流しています！

【幾度かの難局を乗り越えて】

利用を継続されてきた中で、芳久さんは大病を数度経験、清子さんも人工股関節の手術という難局を見事に乗り越え、お二人とも元気に復帰しトレーニングを継続中。今では週5日のトレーニングが生きがいに！病院で名前を呼ばれた際、スッと立ち上がると周りからビックリされるとか！日頃のトレーニングの賜物ですね

【藤木さんご夫妻から皆さんへのメッセージ】

とにかく続けることが大事。雨だから、寒いからと利用を先延ばしはじめると、ずっと延びる。ラクをしだしたらきりが無い。人はラクな方を選びがちだけど、やっぱり自分のためにも運動を続けていきましょう。きつい・気が乗らない時もあるけど、運動する仲間(伴侶)がいるから続けれる！

## 特別編 「ニコニコペース運動」シリーズ⑤

令和5年度にスポーツ庁から、30～50代の約8割が運動不足を感じているとの報告が発表されました。健康のために運動しなければと思いつつも「どの程度したらいいかが分からない」、「忙しくて時間が取れない」という方も多いと思います。そこで、今回は成人に推奨される身体活動量とこれをニコニコペースで行う利点についてご紹介します。

### ○成人（18～64歳）に推奨される身体活動量

健康の維持・増進のためには、成人では3メッツ以上で週23メッツ・時以上身体を動かすことが推奨されています。例えば、普通歩きの3メッツであれば毎日70分弱行わないと、この推奨量を満たすことはできません。



いやいや、仕事や育児で忙しくて毎日70分歩くななんて無理無理！

そうですね、現実的にはなかなか難しい。そこでニコニコペースの出番です！成人のニコニコペースは低く見積もって早歩きの4～5メッツなので、ニコニコペースで行うことで身体を動かす時間はグッと短縮されます。例えば、5メッツの早歩き1時間を週に3日行えば、残りは8メッツ・時となり、残り4日で普通歩きを一日40分程度行えば推奨量を充足できます。

なんだか希望が見えてきた！



### ○日常生活にニコニコペース運動を取り入れよう

ただし、仕事や家事、育児などの日常活動は個人差が大きいため、一律に「ニコニコペース運動を何分やろう！」とは決められません。

ご自身の生活スタイルに合わせて適正ニコニコペース運動時間を見定めてみましょう！

**施設でニコニコペース運動60分×2回/週  
+通勤時に早歩き30分強×5回/週**



**施設でニコニコペース運動60分×3回/週  
+自宅で踏み台運動15分×5回/週**

いかがでしたか？ただ身体を動かすのではなく、それをニコニコペースで行えば、必要な時間を大幅に減らすことができるのです！さて、5か月にわたりお届けしてきたニコニコペース運動特集は今回で一区切りとなります。次回からは「運動のウソ!?ホント!?」シリーズが再開します。お楽しみに♪

## 三分体操

ながら運動 ⑫ 室内スロージョギング®



不調を感じたときは、無理に行わないようにしましょう。痛みがある時は中止しましょう。

←←←解説動画はこちら

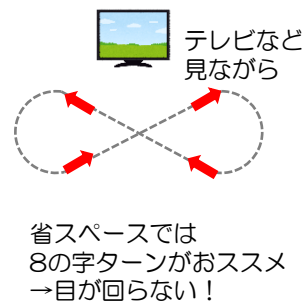
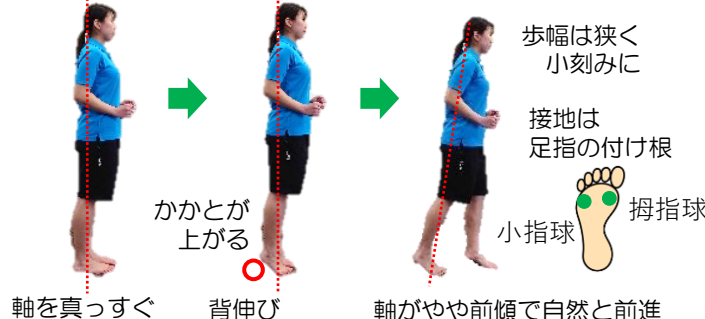
指導員 M.I

### 1.室内スロージョギング®（3分程度：1分×3回）

もOK幅で立ち、2本のレール上を進む感覚で行います。この時のピッチ（1分間の歩数）の目安は180歩です。普通歩きが1分間に約100歩なのに対し、それよりも速いピッチで行います。その分、歩幅を狭くして行いましょう。

【ポイント1】2本のレール上で行う 【ポイント2】ピッチの目安は1分間180歩

【ポイント3】8の字ターン



### 2.ストレッチ体操（30秒以上）

#### 1) もも裏

足を腰幅に開いて立ち、片足を一歩前に出します。太腿に手をのせ前方の膝を伸ばしたまま上体を前に倒します。



#### 2) もも前

片方の膝を曲げ、その足を背中側から手で持ち膝を後方へ引きます。体は真つすぐ。何かにつかまってやりましょう。



#### 3) ふくらはぎ

足を前後に開き、かかとを床につけたまま前方の膝を曲げます。

