

# 高齢者 チャーがんじゅー だより

【お問い合わせ先】 介護長寿課 ☎973-3208

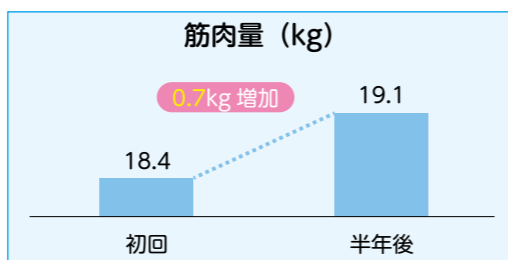
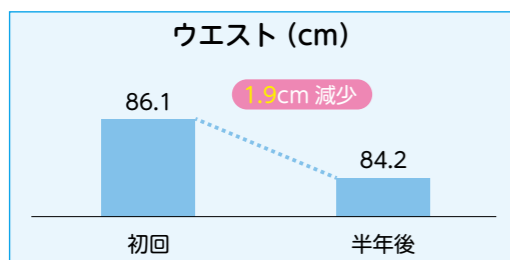
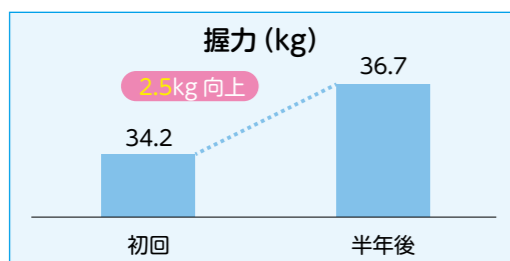
## 介護予防による改善効果を見よう～うるま男塾～

うるま市では、65歳以上の男性を対象とした介護予防教室「うるま男塾」を毎年開講しています。運動を定期的に継続することで、身体にはどのような変化がみられるのでしょうか？  
これまでにうるま男塾に参加した皆さんの、初回と半年後の改善状況についてご紹介します。

うるま男塾  
（各クラス定員20名）

対象：市内にお住まいの65歳以上で運動制限のない男性  
場所：うるみんスタジオ・フィットネスセンター  
日時：木曜クラス、土曜クラスそれぞれ週1回（1時間半）  
内容：運動器具を使用しての筋トレやストレッチ、ミニ講話など。

過去に参加された計32名の初回（4月）と半年後（9月末）の計測結果の平均



うるま男塾に通い始めてから半年後の体力測定で、データの改善が見られました！運動を継続することで、身体機能の維持・向上だけでなく、生活習慣病やフレイル<sup>(※)</sup>の予防や改善にも大きな効果が現れます。

コロナ禍で、外出する機会を失いつつある環境の中でも、運動の機会を増やしていきましょう。

(※) 虚弱な状態のこと

## 令和3年度うるま男塾に参加中の方からの声



膝の痛みも良くなって、プレスも200kg押せるようになり、片足立ちもできるようになりました。無理しすぎないように運動頑張っています。

つげん ぜんすけ 津堅 善助さん (74歳)



楽しく運動できます♪

次年度の教室の受付は、令和4年3月頃を予定しています。市ホームページや各自治会へのポスターなどでご案内いたします。  
※定員を設けており、申込多数の場合は抽選となります。

## うるま市市民部健康支援課主催 無料の健康講座

生活習慣病予防検診または特定健診を受けた方限定の無料講座です。各講座の開催日程は新型コロナウイルスの影響で変更・中止となる可能性があります。申込み時に令和2年・3年度の生活習慣病予防検診または特定健診の結果をお持ちください。各講座の日程は健康支援課へ直接お問合せください。

お申込み・お問合せ  
健康支援課(保健事業係)  
TEL 098-973-4960

### 月曜 うるみんトータルフィットネス教室



運動習慣をはじめたい方や何からはじめようか迷っている方におすすめ！スタジオやフィットネスセンター、プールにてさまざまなトレーニングが体験できます。ご自身にあった運動の方法を見つけてみてはいかがでしょうか。

日程 14:00-15:00(令和4年1月～3月まで/全10回)  
講師 まちだももあつ 町田宗淳 場所 うるみんスタジオ・プール・フィットネスセンターなど  
対象者 ① 40歳～74歳の運動制限・基礎疾患のない市民  
② 令和3年度の健診を受けた方  
定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします  
持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル、飲み物、室内シューズ、マスク  
※新型コロナウイルスの影響によりオンライン(Zoom)にて開催する場合があります

### 水曜 うるみん水中エクササイズ教室



肩こりの改善、運動不足によるむくみ解消、動き盛りの方のストレス軽減に最適。水中でのエクササイズなので、水の浮力により膝や腰に負担が少なく、安全に筋肉が鍛えられます！託児もあるので子育て中の方にもおすすめ。

日程 19:00-20:00(令和4年1月～3月まで/全10回)  
講師 まちだももあつ 町田宗淳 場所 うるみんプール  
対象者 ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民  
② 令和3年度の健診を受けた方  
定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします  
持ち物 水着、ゴーグル、キャップ、タオル

### 金曜 うるみんスタジオエクササイズ教室



働き盛り世代のための運動教室です。ストレッチやエクササイズを行い基礎代謝を上げ消費エネルギー量がアップすることで、体脂肪・血圧・血糖値やコレステロールについて、さまざまな健康効果をもたらすことができます。

日程 19:30-20:30(令和4年1月～3月まで/全10回)  
講師 たかはしれお 高橋烈央 場所 うるみんスタジオ  
対象者 ① 19歳～64歳の運動制限・基礎疾患のない市民  
② 令和3年度の健診を受けた方  
定員 20名 ※12月よりお申込み受付を開始いたします  
持ち物 飲み物、タオル、室内シューズ、マスク  
※新型コロナウイルスの影響によりオンライン(Zoom)にて開催する場合があります

## うるみん講座情報

下記講座は、有料のプログラムです。お申込み・お問合せはうるみん管理室へお願いします。そのほかの講座情報などは右のQRコードより確認できます。

お申込み・お問合せ  
うるみん管理室 TEL 098-973-4960

### パーソナルシェイプアップ

講師名 高橋烈央  
定員 各クラス20名/高校生以上(8名以上催行)  
持ち物 タオル・飲み物  
概要 あなたの目標に合わせたトレーナーの個別面談つき！全10回のグループレッスン(初回はガイダンス中中心) 期間中、好きな時間に運動できます。

1/12(水)スタート! 水曜

まずは少しでも体脂肪を落としたい「基礎トレ」

日程 20:00-21:00 (R4.1月～全10回)

1/13(木)スタート! 木曜

本気で全身を引き締める「ガチトレ」

日程 20:00-21:00 (R4.1月～全10回)

1/15(土)スタート! 土曜

週末の朝活で楽しく筋力アップ「マシントレ」

日程 9:00-10:00 (R4.1月～全10回)

※受講期間中うるみんのフィットネスセンターまたはプールが1日1回利用可能

### 子どもスイスイ水泳教室

12/18(土)スタート! 土曜 日程 ①8:30-9:30 ②10:00-11:00 (12月18日～全16回)

講師名 町田宗淳 定員 各クラス30名  
持ち物 水着・ゴーグル・キャップ・タオル  
概要 目指せ!25メートル! 水に慣れることから水中での呼吸の確保、泳ぎ方を学ぶ小学生を中心とした教室です。

### おとなのすいみんぐ教室

12/9(木)スタート! 木曜 日程 8:30-9:30 (12月9日～全16回)

講師名 町田宗淳 定員 30名  
持ち物 水着・ゴーグル・キャップ・タオル  
概要 基本的な泳ぎ方や、プールを使った運動方法を教えます。泳げない方でも基礎から丁寧にレッスンします。