



# ハスカップ便り

2021年6月発行 臨時号  
一般財団法人 ハスカッププラザ  
苫小牧市保健センター

## オンライン 運動・栄養教室

オンラインアプリZoomを使用しています。  
インターネットに接続しているパソコンやスマートフォンを使用し、ご自宅から参加できます。  
お申し込み後、ハスカッププラザからお客様宛にメールで参加URLを送らせていただきます。  
子育て中で外出が難しい方、この状況での外出は控えた方、お気軽に参加してみてください。



### オンラインフィットネス (運動強度: ややきつい)

数種類の筋トレを行い、脂肪燃焼させます。



#### ◆ 日程

6月10日	6月17日	6月24日
7月8日	7月15日	7月29日
8月19日	/	
9月9日	9月16日	9月30日

木曜日 10:00~10:45

### オンラインストレッチ (運動強度: やや楽)

全身のストレッチを行い、身体をリセットします。  
肩こり、腰痛、膝痛などを予防します。



#### ◆ 日程

6月7日	6月14日	6月21日
7月5日	7月12日	7月29日
8月16日	/	
9月6日	9月13日	9月27日

月曜日 10:00~10:45

※対象:20歳以上の苫小牧市民の方、医師による運動制限のない方  
※お申込み締め切りは開催日の3日前とさせていただきます。

### オンライン栄養教室

Zoomから、リアルタイムで配信する教室です。  
実際に調理をしながら食品に関する栄養情報をお届けします。  
気軽に質問やコメントもできます。  
皆様のご参加をお待ちしております。  
毎週木曜日 4回コースです。



7月教室	7月8日、15日、29日	8月5日
9月教室	9月2日、9日、16日、30日	
10月教室	10月7日、14日、21日、28日	
11月教室	11月4日、11日、18日、25日	
12月教室	12月2日、9日、16日、23日	
1月教室	1月20日、27日	2月3日、10日

※対象:20歳以上の苫小牧市民の方  
※対象:お申込み締め切りは開催日の1週間前までとさせていただきます。

## 健康栄養相談

保健師・栄養士が栄養に関するご相談をお受けします。血圧測定・体重測定も行います。  
開催は毎月第2月曜日です(祝祭日の場合は翌週の月曜日になります)

#### ◆ 日程

6月14日	7月12日	8月16日	9月13日	10月18日
11月8日	12月13日	1月17日	2月14日	3月14日

- ◆ 予約受付日時間 8:30~16:00 ※定員になり次第予約は締め切ります。
- ◆ 対象:20歳以上の苫小牧市民の方(定員14名)
- ◆ 当日実施時間 9:00~10:30



## 食事診断

2日分の食事記録に基づいて栄養士がアドバイスいたします。  
詳しくはお電話でお問い合わせください。

- ◆ 対象:20歳以上の苫小牧の方

※教室の日程は変更になる場合がございます。  
広報またはホームページに順次掲載されますので、ご確認下さい。



## 筋力チェックと下肢トレーニング

最近、家にいる時間が増え、外に出る機会が減り運動不足になっていませんか？  
身体を動かさなくなると筋力が低下し転びやすくなります。  
今回、自宅で簡単に出来るセルフチェックと下肢のトレーニングを紹介します。

皆さんできますか？

【下半身の筋力セルフチェック】下肢の筋力が低下すると転倒するリスクが高くなります。

レベル1



【方法】

- 片足を浮かせ膝の角度を90度に曲げ椅子に座る
- 両手をクロスし胸に当てる
- その姿勢から立ち上がり、元の姿勢に戻る
- 左右の足それぞれ行いましょう

レベル2



【方法】

- 片足を浮かせ膝の角度を90度に曲げ椅子に座る
- 反対の足を太ももの上に乗せる
- 両手をクロスし胸に当てる
- その姿勢から立ち上がり、元の姿勢に戻る
- 左右の足それぞれ行いましょう

↓ 出来なかった人は下肢のトレーニングを行い、転倒を予防しましょう！

【下肢のトレーニング】



【方法】

- ペットボトルに水を入れ、胸の前で持つ
- 肩幅に足を開き、つま先をやや外に向ける
- 膝と股関節を曲げ、太ももと床が平行になるまで腰を落とす
- ゆっくり元の姿勢に戻る
- 10～15回行う

【お問い合わせ・お申込み】

一般財団法人 ハスカッププラザ 苫小牧市保健センター

☎ 電話(0144)35-2800(受付時間 8:30~16:00)

➤ オンライン教室は「苫小牧市保健センターホームページ・健康づくり」または  
右記QRコードよりお申込みください。

