

ある鴻・けん幸・気分彩鴻!

問い合わせ／スポーツ健康課すこやか運動応援担当
(内線2666・2667)

～オーストラリアから発信! 大発見スペシャルイベント～

最新の研究を取り入れた独自のエクササイズ「ピタゴ・メソッド」で、呼吸法や美しい歩き方を学びましょう。

とき／6月1日(金)10時～12時(受付=9時30分～)

ところ／総合体育館

対象／市内在住の40～70歳代で、主治医から運動制限を受けてない方

定員／250人 費用／無料 ※記念品あり

持ち物／運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物

申込み／当日

講師の紹介



▲更科 枝里さん
(株Global Wellbeing代表)
日本唯一のクリニカル・ピラティスの指導者、600人以上のインストラクターも養成



▲水上 勝義さん
(筑波大学大学院教授)
運動の効果(身体・認知・気分)の専門家

クリニカル・ピラティスとは?

オーストラリアの医療現場でリハビリなどに活用されています。

ピタゴ・メソッドとは?

ニュージーランドのオタゴ大学で高齢者の転倒予防のために開発された「オタゴエクササイズ」に、ピラティスを取り入れた新しいプログラムです。

けんこう「健幸フォローアップ教室」も開催!

スペシャルイベントの講師から学んだ、経験豊富な皆さんがサポートします。

とき	ところ
6月13日・7月4日・9月19日・10月10日・11月14日・12月12日・1月9日・2月13日・3月13日(水)	総合体育館
6月18日・7月9日(月)・9月26日(水)・10月22日・11月26日・12月17日・1月21日・2月25日・3月25日(月)	コスモスアリーナ ふきあげ

対象／市内在住の40～60歳代で、主治医から運動制限を受けていない方

定員／80人程度

内容／「ピタゴ・メソッド」で、呼吸法や美しい歩き方を学ぶ

費用／無料

持ち物／運動のできる服装・室内用シューズ・飲み物

申込み／当日



※時間はいずれも10時～11時30分。初めて参加する方は、健康状態の確認がありますので、9時30分までにお越しください

ウォーキングの効果は?

身体測定項目	
体重	76人(50.7%)が改善
BMI(肥満度を示す数値)	81人(54.0%)が改善
腹囲	96人(64.0%)が改善

体力測定項目	
長座体前屈	104人(69.8%)が向上
開眼片足立ち	45人(30.2%)が向上
脚伸展筋力(CS-30)	116人(78.4%)が向上
5メートル速歩	128人(86.5%)が向上

血液検査項目	
脂質判定(異常なしの割合)	37.1%→37.7%(0.6%増加)
糖代謝判定(異常なしの割合)	22.7%→34.7%(12.0%増加)

楽しく歩いて健康になろう!



昨年度に実施したウォーキング事業「わくわく歩(ポ)イント」の参加者約150人を対象に、測定・検査したところ、左表のとおりさまざまな項目で「改善」や「向上」という結果が得られました。個人差はありますが、ウォーキングには健康増進に効果があると考えられます。※特に効果がみられたものを一部抜粋しています

