

あんしん座談会

冬の運動不足予防！ 体ほぐしストレッチと軽運動 その②

冬は寒さによって活動量が減りやすい時期ですが、冬は夏よりも「基礎代謝」が上がりやすく、筋力の向上や冷えの解消には、冬の運動が良いとされています。冬に運動を行うときには、筋肉や関節のケガを防ぐため、ストレッチをしっかりと行うことが大切です！

前回に続いて、自宅で行えるお手軽ストレッチ方法について教えていただきます。ぜひ、ご参加ください！！

講師：新冠町スポーツセンター職員

日時：令和6年2月15日(木)

10時30分～

場所：新冠町役場 102会議室

対象：どなたでも参加できます。

持ち物：飲み物(必要な方)

参加費：無料



※にいかっぷ健康ポイントカードの対象事業です。

申し込み先：保健福祉課介護予防係

(柳澤・西尾) 電話：47-2113