



お知らせ

県立農業高等学校開放講座

実施日／8月8日(土) 午前9時～午後5時 (午前：初めての測量、午後：パンづくり)、29日(土) 午前10時～正午 (果樹の栽培管理)、10月10日(土) 午前9時～午後4時 (午前：セッコクの栽培、午後：肉の加工)  
 場所／県立旭農業高等学校  
 対象／市内および近隣市町村の在住者30人  
 費用／4,000円 (受講料1,500円、教材費2,500円)  
 申し込み・問い合わせ先／7月15日(水)までに生涯学習課 (☎55-5727)

テレビ東京で放送

美の巨人たち  
 瀧川惣助花鳥七宝

<放送日>

7月4日(土) 午後10時～10時30分

利用してください  
 生ごみ処理機等購入補助金

家庭から排出される生ごみを、減量化、たい肥化することができる容器や機器を購入し、交付要件を満たしている人に補助を行っています。

問い合わせ先／環境課 (☎62-5328)

あさひ健康福祉センターが休館

7月13日(月)、あさひ健康福祉センターは施設点検のため休館となります。

問い合わせ先／(旭)旭市福祉協会 (☎62-0686)

「求む、相棒!!」  
 千葉県警察官採用試験

募集期間／8月10日(月)まで

試験日／9月20日(日) (第1次試験)

受験区分／●警察官A(男性)…大卒者(または見込み) ●警察官B(男性・女性)…警察官Aに該当しない人

問い合わせ先／旭警察署警務課 (☎64-0110 内線241)

仕事帰りに始めてみませんか  
 パワーヨーガ講座

日程／7月7日(火)～9月15日(火)までの毎週火曜日 (8月11日(火)は休み)

時間／午後7時～8時

会場／総合体育館大会議室

対象／トレーニングルーム会員 (会員以外の方はトレーニングルーム利用講習会を受けてください)

問い合わせ先／総合体育館 (☎64-1101) ※月曜休館

市税の夜間納税窓口

日時／7月10日(金) 午後8時まで

場所／税務課、各支所税務課分室

問い合わせ先／税務課収税班 (☎62-5322)

今月の納期

- ◆ 固定資産税 第2期
- ◆ 国民健康保険税 第2期
- ◆ 介護保険料 第2期
- ◆ 後期高齢者医療保険税 第1期

納期限は7月31日(金)です  
 国民年金保険料は毎月納付です

健康メモ

今からでも遅くない!  
 持久力・筋力アップで、健康づくり



有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、サイクリングなど

例：ウォーキング

- あごを引いて視線は遠くに。
- ひざはしっかり伸ばす。
- 着地はかかと。歩幅は広めに。
- 腕は力を抜いて大きく振る。
- 胸は張り、背筋は伸ばす。
- 自分にあった靴を選ぶ。

有酸素運動は足し算

例) 30分間連続で運動=10分間の運動×3回 効果は同じ!!

組み合わせて行いましょう!!

無酸素運動：筋力トレーニングなど(自宅で試してみよう!)

※軽く呼吸をしながら、ゆっくり動作を行いましょう。  
 ※体力に合わせて1～3セット (1セット：各10回程度)

- ①スクワット
- 1) 肩幅に足を置き、背筋を伸ばし、両腕を前に伸ばす。
  - 2) つま先とひざが同じ方向に曲がることを確認しながら、3秒間でイスに座るようにひざを曲げ、1秒間姿勢を保持。  
 (※ひざがつま先より前に出ないようにする)
  - 3) 3秒間で元の姿勢に戻す。

- ②腕立て伏せ
- 1) ひざを少し曲げた状態でひざを床につけ、両腕を床に対して垂直に伸ばす。
  - 2) 両手を肩幅よりやや広めにおき、指先をやや内側に入れる。
  - 3) ゆっくりひじを曲げ、1秒間姿勢を保持、ゆっくりと元に戻す。

『今年こそ、健康づくりや生活習慣の改善に取り組もう!』と考えている人もいるのではないのでしょうか。今回は、これらに効果的な運動の方法を紹介いたします。運動する習慣を付けることをきっかけとして、日々の生活を改善し、健康な体を維持するよう心掛けましょう。

心肺機能が強化され、持久力を向上させる有酸素運動

【効果】

- 生活習慣病の予防 (肥満防止)
- 骨粗しょう症の予防
- 心肺機能の向上、足腰強化
- 脳を活性化 (老化防止)
- ストレス解消

筋力を向上させ、基礎代謝量を高める無酸素運動(筋力トレーニング)

【効果】

- 基礎代謝量をアップさせ、太りにくい体質に改善
- 身体の引き締め
- 腰痛などの症状改善・予防
- 転倒予防

☆二つの運動を組み合わせることで、さらに運動の効果が高まります。

※運動を行う際は準備・整理体操を行い、無理のないようにしましょう。また何か心配や不安な点がある場合には、事前に医師に相談しておくことをお勧めします。

(健康管理課 保健師)