



## 婚活応援セミナー

# 「うまくいく! 『婚活』戦略」

～結婚に対する男女の意識を読む～

最近、毎日のようにテレビや雑誌で目にする言葉「婚活」! 上手に婚活し、成功させるためにはどうすれば良いか、皆さんに分かりやすく伝えます。

婚活中の人に限らず、婚活中の子を持つ人、恋愛中の人、既婚の人にもぜひ聞いてください。

日時/9月11日(土) 午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)

会場/東総文化会館小ホール

講師/白河桃子さん

入場/無料・全席自由

### ＜問い合わせ先＞

旭市出会いコンシェルジュ事務局(企画課地域振興班内 ☎62-5382)

✉deai-con@city.asahi.chiba.jp

※出会いコンシェルジュの会員登録および

最新情報はホームページ(<http://www.asahishi-dc.com/>)で確認してください。



QRコード▶

### ー 講師プロフィール ー

#### 白河桃子(しらかわとうこ)

ジャーナリスト&ライター、東京都生まれ、慶應義塾大学文学部卒業。

情報誌や女性誌などに多数執筆。女性の年代別ライフスタイル、未婚、晩婚、少子化などに関するインタビューがテーマで、その膨大な取材量には定評がある。山田昌弘中央大学教授とともに婚活(結婚活動)を提唱し、共著の「婚活時代」が19万部を超えるヒット。全国各地の婚活や少子化に関するセミナー・講演会などに招かれるほか、テレビ・ラジオにも多数出演し、さまざまな分野で活躍している。

「婚活時代」が19万部を超えるヒット。全国各地の婚活や少子化に関するセミナー・講演会などに招かれるほか、テレビ・ラジオにも多数出演し、さまざまな分野で活躍している。

#### ＜公式ブログ＞

<http://www.diamondblog.jp/touko-shirakawa/>

主な著書/山田昌弘氏との共著「婚活時代」や「あなたの娘や息子が結婚できない10の理由」ほか多数。

## 健康メモ

### 運動の効果

運動の継続・習慣化は、筋肉をつけ、体脂肪を減らすのに効果的です。

また血圧・血糖・血中コレステロールを下げ、動脈硬化危険因子の改善のほか心肺機能や免疫機能を向上させることにもつながります。便秘解消やストレス発散にも効果があるとされています。

### 運動習慣を付け効果を上げる工夫

「運動が良いことは分かるけど続かない」と聞きますが、どうしても生活の習慣に根付くでしょうか。いくつか挙げてみます。

- ・1週間単位で取り組む。
- ・達成可能な目標を立てる。
- ・自分に褒美をあげる。
- ・一緒に楽しめる仲間をつくる。
- ・生活の中でまめに体を動かす

生活スタイルを見直し、歩くことを意識しましょう。例えば出掛けるとき、車は使わず徒歩や自転車を利用する、駐車場では車を遠くに止めて歩くなど、できることから始めましょう。次の3つの運動も効果的です。

- ①有酸素運動/体力維持や筋肉量の減少を防ぐのに効果があります。手

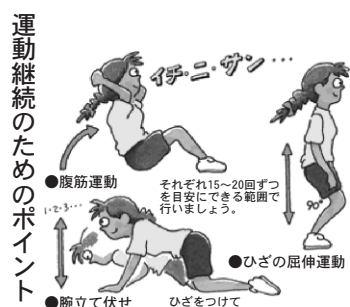
## 運動の習慣化による健康づくり

♪楽しみながら今日から始めてみましょう♪

軽に始められるウォーキングや脚にかかる負担が少ない水中ウォーキングなどがお勧めです。週2、3回位から取り組みましょう。

②ストレッチ体操/筋肉に効果的な刺激を与え、筋肉や関節をゆっくり伸ばす運動で血流を良くします。息を止めずに気持ち良いと感じる所まで15〜30秒伸ばします。伸ばしている所を意識して行うと効果的です。

③筋力運動/筋力運動は、より多くの脂肪が燃焼されます。気が付いたときに行いましょう。



(筋力運動の具体例)

### 運動継続のためのポイント

せっかく始めた運動ですが、休んでしまうこともありますね。そんなときは、できなかったことに目を向けるのではなく、気長にやるのが大切です。できることから始めてみましょう。【健康管理課 保健師】