

# 平成28年度ことぶき大学(3年制) 1年生募集 であい・ふれあい・まなびあい仲間と共に生涯青春!

新年を迎え、新しいことを始めてみませんか。皆さんの才能や経験を発揮しながらことぶき大学生活を楽しんでください。ご応募をお待ちしております。

▼目的 高齢者に学習と自己研鑽の場を提供し、教養の向上及び生きがいの創造を図ると共に、地域社会貢献へのリーダーを養成することを目的としています。

▼申込み・問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

▼入学資格 播磨町在住の60歳以上の方(平成28年4月1日現在)

▼募集期間 1月12日(火)～2月13日(出)

※申し込みは本人または家族に限ります。  
▼定員 60人程度  
・ふるさと学科 30人  
・健康学科 30人

※先着順で定員になり次第締め切ります。  
▼費用 3年分の授業料5千円、年度ごとに学生自治会費7千円  
※授業料・学生自治会費は申し込み時に納めていただきます。  
※開講後は、授業料・学生自治会費は返金しません。

▼開講日 4月(未定)  
詳細については、はがきにてお知らせします。



## ●教養課程

教養の向上を図るための学習  
月2回主に第2・4水曜日  
午前10時～11時30分  
年間15回以上

## ●専門課程

月2回主に第2・4水曜日  
午後1時30分～3時  
(年間15回以上)  
○ふるさと学科 主として播磨地方の歴史についての学習  
○健康学科 主として健康・食事・保健などについての学習

## ●その他の活動

ことぶき大学生は教養課程や専門課程での学習の他に学生自治会活動やクラブ活動として、年間を通じていろいろな行事を自主的に企画し、積

## ことぶき大学説明会

平成28年度ことぶき大学1年生の募集にあわせ、わかりやすい映像をまじえた説明会を開催します。  
▶日時 1月16日(土) 13:00～14:00  
▶場所 視聴覚室  
▶対象 播磨町在住の60歳以上の方(家族の方の参加もできます)

## ことぶき大学OB会 会員募集

平成21年～28年3月にことぶき大学を卒業された方が対象です。  
▶期限 1月30日(土)  
▶申込み・問合せ 中央公民館 ☎079(437)6980

## 平成27年度好評だった講座

教養講座  
・脳と健康  
・おしゃべりに生きる  
・楽しい播州弁講座  
・雅楽への誘い など

## 専門講座

○ふるさと学科  
・リサイクル楽器DEリサイタル  
・竹とんぼ作り  
・源氏物語の世界  
・知られざる播磨の飛行場 など

## 健康学科

・笑いと健康  
・楽しいコミュニケーション  
・リズム体操  
・口から始まる健康生活 など

## いずみ会 料理講習会

▶持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具  
▶申込み・問合せ 事前にお申し込みください すこやか環境グループ ☎079(435)2611

### ●体を温める料理(貧血予防)

体を温める料理と一緒に作ってみませんか。(貧血予防に効果的な料理も作ります)

▶日時・場所 いずれも9:30～13:00

1月12日(火) 中央公民館

1月13日(水) 野添コミセン

1月15日(金) 中央公民館

1月20日(水) 南部コミセン

▶費用 500円(当日徴収)

### ●男性料理教室

▶日時 1月16日(土) 9:30～13:00

▶場所 中央公民館

▶費用 500円(当日徴収)

### ●子育てママの料理教室

▶日時 1月22日(金) 10:00～13:00

▶場所 南部コミセン

▶定員 25人

▶費用 400円(当日徴収)

## 平成27～28年 年末・年始休日救急当直表 ▶診療時間 9:00～18:00(明石市内は17:00まで)

	外科	内科	内科・小児科	小児科	耳鼻咽喉科
12月29日(火)	堀胃腸科外科 加古川市野口町良野 ☎079(425)4188 ササモト医院 高砂市伊保2丁目 ☎079(447)0129	二宮内科クリニック 加古川市平岡町新在家 ☎079(456)0311 はせがわ内科クリニック 加古川市西神吉町岸 ☎079(433)8886		山名小児科 高砂市伊保崎南 ☎079(448)1313	
12月30日(水)	友永クリニック 稲美町幸竹 ☎079(497)0770 ふじわら医院 高砂市米田町塩市 ☎079(434)2355	伴内科医院 加古川市米田町平津 ☎079(434)6711	植杉医院 高砂市松陽1丁目 ☎079(448)9886	中山小児科 加古川市野口町良野 ☎079(456)7510	山辺耳鼻咽喉科 明石市朝霧東町2丁目 ☎078(919)5400
12月31日(木)	大西メディカルクリニック 稲美町岡岡2丁目 ☎079(492)0935 河野クリニック 高砂市高砂町栄町 ☎079(444)2112	おだけ内科循環器科 加古川市別府町中島町 ☎079(435)1740 こだま医院 加古川市尾上町今福 ☎079(457)0333 三木内科クリニック 高砂市新井町中新町 ☎079(443)8500		こだま医院 加古川市尾上町今福 ☎079(457)0333	おきがき耳鼻咽喉科 明石市大久保町江井島 ☎078(946)5331
1月1日(祝)	中谷整形外科病院 加古川市平岡町新在家 ☎079(426)3000 横山外科胃腸科医院 高砂市高砂町朝日町2丁目 ☎079(442)0377	おおた内科クリニック 播磨町北野添2丁目 ☎078(942)3355 多木クリニック 加古川市別府町西脇2丁目 ☎079(435)0555 増田内科医院 高砂市神爪5丁目 ☎079(433)1313		多木クリニック 加古川市別府町西脇2丁目 ☎079(435)0555	黒田耳鼻咽喉科医院 加古川市平岡町新在家 ☎079(425)8155
1月2日(土)	浅井クリニック 播磨町宮北1丁目 ☎079(437)6306 中村整形外科 高砂市北浜町西浜 ☎079(254)5533	つむら循環器内科クリニック 加古川市平岡町新在家2丁目 ☎079(425)3388 さわたり循環器科内科 高砂市伊保4丁目 ☎079(446)2332		はなぶさ小児科 加古川市米田町平津 ☎079(431)1583	メープル耳鼻咽喉科 明石市小久保5丁目 ☎078(921)8880
1月3日(日)	山本整形外科リウマチクリニック 加古川市加古川町寺家町 ☎079(423)1411 高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	樂樂クリニック 加古川市加古川町粟津 ☎079(427)5566 高砂西部病院 高砂市中筋1丁目 ☎079(447)0100	大西医院 加古川市尾上町旭3丁目 ☎079(421)1223		きひら耳鼻咽喉科 明石市大久保町ゆりのき通 ☎078(935)8733

★日曜・祝日の眼科の救急は、姫路市休日夜間急病センター ☎079(298)0119

▶所在地 姫路市西今宿3丁目7-21(姫路西消防署うら) ▶診療時間 9:00～18:00



## 受けられましたか？特定健診

播磨町国民健康保険に加入されている40歳以上の方にお送りしている特定健診の受診期限が近づいています。期限間際になりますと混み合いますので、早めの受診をお願いします。

▶対象 播磨町国民健康保険に加入している40歳以上の方

▶受診期限 2月末日

▶場所

①加古川市加古郡の協力医療機関

実施日時などについては、ご希望の協力医療機関にお問い合わせください

②加古川総合保健センター

受診を希望される方は、加古川総合保健センターへお申し込みください。がん検診も同時受診が可能です。加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶費用 無料

▶必要書類 5月下旬に郵送している受診票、国民健康保険証

▶その他 紛失された方は、国民健康保険証をお持ちのうえ、すこやか環境グループまでお越しください

▶健診申し込み以外の問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## ダイエット教室～リバウンドしない体づくり～

筋力トレーニングと有酸素運動によって脂肪を筋肉へと変え、リバウンドしない体を作りませんか。

▶日時 2月3日～3月23日毎週水曜日

19:30～21:00 計8回

▶場所 総合体育館(トレーニング室及び中体育室)

▶内容 筋力トレーニング、エアロバイク、スクエアステップ、踏み台昇降、ピラティスなど

※教室修了者には、総合体育館のトレーニング室を100円で利用できる「トレーニング教室修了証」を交付します。

▶講師 NPO法人スポーツクラブ21はりま 運動インストラクター

▶対象 40～64歳の播磨町民

▶定員 先着18人

▶費用 3,000円(施設利用料、木製踏み台購入費用含む)

▶持ち物 室内シューズ、汗拭き用タオル、水分補給できるもの

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 子宮頸がん予防接種など市町村が実施した3ワクチンの接種を受けられた方へ

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、子宮頸がん予防ワクチン(ヒトパピローマウイルスワクチン)、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。お心当たりの方は、具体的な請求方法などについて、下記までお問い合わせください。

▶請求期限 受診日より5年以内

▶問合せ 9:00～17:00 祝日、年末年始を除く月～金曜日

独立行政法人医薬品医療機器総合機構救済制度 相談窓口

☎0120(149)931または ☎03(3506)9411

## 健康美づくり運動教室

「寒くて体を動かすのがおっくうで…」と言われる方、皆さんと一緒に体を動かしませんか？

▶日時 1月21日～3月24日(2月11日を除く)の毎週木曜日

13:30～15:00

▶場所 健康いきいきセンター

▶講師 三木道博(運動インストラクター)

▶内容 体をゆるめる体操、筋力・バランス力・柔軟性を高める運動

▶費用 2,000円(途中からの参加も可能ですが、金額は変わりません)

▶申込み・問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 市民健康フォーラム

▶問合せ 市民健康フォーラム事務局

☎079(421)4301

▶場所 加古川総合保健センター(ウェルネージかこがわ)1階 ウェルネージホール

一般社団法人 加古川医師会、加古川精神神経科医会 第8回「元気な老後」

▶日時 1月23日(土)14:00～16:00

▶司会 森隆志(東加古川病院)

▶演題・講師

●「認知症とは？～代表的な疾患・診断・治療について～」木村省吾(東加古川病院)

●「認知症の予防法・対処法」九鬼克俊(いるか心療所)

一般社団法人 加古川医師会、加古川内科医会 第9回「すぐに役立つ診療情報」

▶日時 2月6日(土)14:00～16:00

▶司会 市川靖典(いちかわ内科循環器科)

▶演題・講師

●「検診で"リウマチ因子陽性"と言われたら～リウマチやリウマチに似た症状を呈する病気について～」山根隆志(加古川西市民病院 リウマチ・膠原病内科)

●「喫煙者の生活習慣病＝慢性閉塞性肺疾患(COPD)って？ 睡眠中に息が止まっている人は閉塞性睡眠時無呼吸症候群(OSAS)かも？」竹中かおり(加古川西市民病院 呼吸器内科)

●「内視鏡でここまで出来る!! ～小腸を中心に～」西澤昭彦(加古川西市民病院 消化器内科)

## がん検診無料クーポン券の期限がせまっています

平成27年5～6月に対象の方にお配りしたがん検診無料クーポン券(子宮がん・乳がん・大腸がん・肝炎検査)は、もうお使いですか？ 使用期限は2月末ですが、これからの時期、非常に混み合いますので、早めにご予約・受診してください。

詳しくは、クーポン券を同封した書類をお読みください。紛失された方は、朱肉を使う印鑑と身分証明書をお持ちのうえ、すこやか環境グループ窓口までお越しください。

▶問合せ すこやか環境グループ

☎079(435)2611

## 中央公民館検診のお知らせ

がん検診と特定健診の同時受診が可能です。

ぜひ、この機会に、健康チェックをしましょう。

▶日程 1月25日(月)、26日(火)

▶内容・対象・料金ほか

項目	対象	料金	備考
★肺がん(結核)検診	18歳以上	700円	
★胃がん検診	18歳以上	1,400円	バリウム検査
★大腸がん検診	18歳以上	1,000円	
肝炎ウイルス検診	40歳以上	1,000円	過去に受けたことがある方は受けられません
骨粗しょう症検診	18歳以上	500円	
胃がんリスク検査	18歳以上	無料	血液検査でピロリ菌の感染と胃の委縮度で胃がんになりやすいかどうかを判定します
健康診査	30～39歳	1,000円	特定健康診査に準じた健診です
特定健康診査	40歳以上の播磨町国民健康保険加入の方	無料	

★がついている項目については、65歳以上の方は無料です。(手続き不要)

▶検診の申込み

加古川総合保健センター ☎079(429)2923

▶検診料免除について

▷対象 ①生活保護世帯の方、②町県民税非課税世帯(世帯の方全員が非課税)

▷手続き ①または②に該当する方は、加古川総合保健センターに申し込み後、受診日の1週間前までに、印鑑(朱肉を使うもの)をお持ちのうえ、すこやか環境グループまで申請してください

▶検診申込み以外の問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 忘れずに、追加接種を受けましょう！

病気に対する抵抗力(免疫)を長く保つためには、それぞれのワクチンの性質に応じて、一定の間隔で追加接種を受ける必要があります。

対象者には予診票を送付していますので、体調の良いときに接種してください。転入などで予診票をお持ちでない場合は、ご連絡ください。

●水痘(みずぼうそう)

▶対象・接種回数 1歳～3歳に至るまで(3歳の誕生日の前日まで)に2回

※すでに、みずぼうそうにかかったことがある方は対象外です。

※任意接種として、1歳以降に水痘ワクチンを受けたことがある方は、すでに接種した回数を受けたものとみなします。

●二種混合(ジフテリア・破傷風)

▶対象

・11歳～13歳未満(13歳の誕生日の前々日まで) 11歳(小学校5年生)の誕生日を迎えたら接種しましょう

●麻疹風しん混合

<2期>

▶対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生(小学校就学前の1年間)

※麻疹風しん混合予防接種の期限は、平成28年3月31日までです。ご注意ください。

▶問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611

## 歯科検診・血管年齢測定・もの忘れ検診を行います

中央公民館健診の会場で歯科検診、血管年齢測定・もの忘れ検診を行います。歯の検診だけでなく歯や口の相談もできますので、お気軽にどうぞ。また、血管年齢も1分程度で測定できます。

今後の生活を見直すきっかけにしませんか？

▶日時・内容

1月25日(月)

・血管年齢測定(9:00～12:00、13:00～15:00)

・もの忘れ検診(9:00～12:00、13:00～15:00)

・歯科検診(13:00～14:30)

1月26日(火)

・脳元気度測定(9:00～12:00、13:00～15:00)

※いずれも予約は不要ですが、中央公民館健診の実施状況により、実施時間が短くなる場合があります。ご了承ください。

▶場所 中央公民館 ▶費用 無料

▶申込み・問合せ

すこやか環境グループ ☎079(435)2611



# 1月の保健行事

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

すくすく健康づくり (注)7:00現在に警報が発令されている場合などは中止になります。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
乳児健康診査	20日(水) 13:00~13:20 ▶福祉会館	平成27年 9月生まれの乳児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
10カ月児健康診査	平成28年2月末日まで 時間は各医療機関による(要予約) ▶播磨町・稲美町・加古川市内の 小児科(指定医療機関)	平成27年 3月生まれの乳児	*母子健康手帳 *健診受診票 *健康保険証 *乳児医療受給者証
※対象者には受診票などを郵送しますので、説明書をよく読んで、指定の医療機関に予約のうえ、受診してください。 ※対象者で受診票がない場合は、すこやか環境グループへ申し出てください。			
1歳6ヵ月児健康診査	8日(金) 13:00~14:00 ▶福祉会館	平成26年5~6月 生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票)
3歳児健康診査	15日(金) 13:00~13:30 ▶福祉会館	平成24年 10月生まれの幼児	*母子健康手帳 *通知書(問診票) *早朝尿(5cc)

内容	日時(実施時間)▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
両親学級	30日(土) 10:00~12:00 ▶北部子育て支援センター	出産予定のご夫婦	*母子健康手帳 *妊娠中の栄養、子育て体験(お風呂など)、参加者交流

いきいき健康づくり ※年齢は平成28年3月31日時点

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
歯周疾患検診	通年(平成28年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶播磨町・稲美町・加古川市・ 高砂市内の協力医療機関	今年度40歳・50歳・ 60歳・70歳の町民 ※対象者には個別に 通知しています。	無料	協力医療機関に 電話で予約のう え、受診してく ださい。

内容	日時(受付時間)▶場所	対象者	費用	申込み
がん検診	6日(水)、9日(土)、14日(木)、 15日(金)、19日(火)、 22日(金)、30日(土)	18歳以上の住民	・肺がん(結核) 700円★ ・胃がん 1,400円★ ・大腸がん 1,000円★ ・子宮がん 1,200円★ ・骨粗しょう症 500円 ・乳がん 3,300円 ・肝炎ウイルス(B型・C型) 1,000円 ・胃がんリスク検査 無料 ・健康診査 1,000円 ★印は、65歳以上は無料です。 ※乳がん・子宮がん検診は、2年に 1度の検診です。	加古川総合保健 センター ☎079(429) 2923
健康診査	(9日(土)、22日(金)は、加 古川総合保健センターま でバスを運行します。 《バスの運行》 播磨町役場12時30分 バスの利用は事前に予約 が必要です。	(ただし ・乳がん検診 40歳以上 ・肝炎ウイルス検診 40歳以上 ・健康診査 30~39歳)	特定健診、後期高齢 者健診の対象者には、 受診票を5月末ごろ に送付しています。申 し込み時には、受診 票が必要となります。 4月2日以降に国民健 康保険に加入された 方で、特定健診を希 望される方は、保険 証を持参のうえ、 すこやか環境グルー プまでお越しくださ い。	
特定健診	8:30~11:00 13:15~15:30 (婦人科検診は午後のみ) ▶加古川総合保健センター 加古川市加古川町篠原103-3 (JR加古川駅北側)	40歳以上の播磨町国 民健康保険加入者(4 月1日~健診日まで資 格のある人)	・特定健診 無料 ※特定健診受診票、国民健康保険 被保険者証が必要です。	
後期高齢者 健診		後期高齢者医療保険 加入者で生活習慣病 の治療をしていない方	・後期高齢者健診 無料 ※受診票、後期高齢者医療被保険 者証が必要です。	
子宮がん個別 検診	通年(平成28年2月末日まで) 時間は各協力医療機関による ▶加古川市・稲美町の協力医 療機関(8医療機関)	18歳以上の町民 ※平成26年度に受診 された方は、受診 できません。	①子宮頸部がん 1,500円 ②子宮頸・体部がん 2,200円(医師 が必要と認めた方のみ) ※65歳以上の方は、無料です。	加古川総合保健 センター (受診券を郵送 します) ☎079(429) 2923

検診料金の減免について ①生活保護世帯 ②町県民税非課税世帯 の方は、加古川総合保健センターに申し込み後、  
印鑑(朱肉を使うもの)を持参のうえ、すこやか環境グループにお越しください。

内容	日時▶場所	対象者	備考 (*は持参するもの)
健康相談 栄養相談	19日(火) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	保健師、栄養士が個別に相談に応じます。(予約制) *健診結果、食事記録
糖尿病相談	14日(木) 13:30~15:30(受付時間) ▶福祉会館	一般住民	糖尿病療養指導士・保健師が個別に相談に応じます。 (予約制) *健診結果、食事記録

**1月の保健相談** ※電話予約制です。お申し込みは各課まで。  
▶場所 加古川健康福祉事務所

こころのケア相談 ▶日時 25日(月) 13:00~14:00 ▶申込み 地域保健課 ☎079(422)0003	エイズ・肝炎ウイルス検査相談 原則として匿名・無料で実施 ▶日時 13日(水)、27日(水) 9:10~10:20 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002	専門栄養相談 ▶日時 20日(水) 9:30~11:30 ▶申込み 健康管理課 ☎079(422)0002
---	---	---

加古川夜間急病センター ☎079(431)8051(年中無休) 診療時間/【内科】21:00~翌朝6:00、【小児科】21:00~0:00  
加古川歯科保健センター ☎079(431)6060 診療日/日・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)  
診療時間/9:00~11:30、13:00~16:00 ※いずれも急患を受け付けますので、不急の方はご遠慮ください。

# お元気ですか?



## 「年末年始、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足にご用心！」

▶問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

年末年始は、ごちそうを食べる機会やお酒を飲む機会が増え、さらに運動不足も加わり、1年で最も太りやすい時期とも言われています。

いつもより食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎが続いたり、食べた後にテレビを見ながらゴロゴロしたりなどの運動不足の日が続くと、体重増加はもちろんのこと、糖尿病発症のリスクが高くなります。

糖尿病は、初期症状では自覚症状がないため、治療せずに放置されがちな病気ですが、神経障害・網膜症・腎症などの重症な合併症を引き起こし、進行すると心筋梗塞や脳梗塞などの致命的な疾患を引き起こす原因ともなります。

糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためにも、食事や運動の生活習慣を見直してみましよう。

### ＜年末年始のメタボ予防10カ条＞

- ①ごちそう料理の前後の食事は、バランスの良い低カロリーの食事にし、ごちそう料理が続かないように心がけましよう
- ②野菜は毎食食べるように心がけましよう
- ③欠食を避け、3度の食事をとる時間はなるべく決まった時間にましよう
- ④揚げ物料理は、1日に1回までにましよう
- ⑤夕食後の間食はなるべく控え、間食する場合は、時間と量を定めましよう
- ⑥お餅の食べ過ぎに注意ましよう
- ⑦お節では、栗きんとん、伊達巻き、黒豆などのカロリーの高い料理や、数の子などのコレステロールの高い料理の食べ過ぎに注意ましよう
- ⑧お酒は飲み過ぎに注意ましよう。もし飲みすぎてしまったら次の日はお酒を休むなどし、休肝日を作りましよう
- ⑨食べて寝ての生活を控え、こまめに家事をしたり、適度な運動をするなどし、体を動かましよう
- ⑩毎日体重計にのり、体重管理をましよう

冬痩せを目指そう!  
「年末年始で体重が増える」といわれる方がたくさんおられます。その第一の原因は、やはり食べたり飲んだりする機会が増えることでしょうか。それも大勢でワイワイ食べる会食は時間が長くなり、自然に食べる量も多くなります。また、冬は味の濃いものやこつりしたものをおいしく感じることも摂取カロリーオーバーの原因になっています。それと寒さのために運動量が減って消費カロリーが減っているにも関わらず「正月くらいはゴロゴロ」となればたくさん食べたうえに動かない。体が冷えることで血液やリンパの流れが悪くなることも、正月太りを加速します。そんな誘惑の多い正月を何とか乗り越えて「冬痩せ」を目指しませんか? 夏は汗をかいて痩せるぞ! と意気込みむ人がおられますが、実は冬のほうが夏より基礎代謝が高く、痩せやすいのです。

## 播磨町健康いきいきセンターだより

☎079(435)5578

基礎代謝とは、運動をしていなくても細胞を維持するために消費されるカロリーのことであり、人間が生きていくうえで必要なエネルギーのことです。  
一日の消費カロリーのうち、大半がこの「基礎代謝」です。冬は気温が低いので、体温を一定に保つために人体は一生懸命カロリー(エネルギー)を消費します。だから、基礎代謝量が一番高まるのは、気温の低い冬ということになります。暴饮暴食をして摂取カロリーを増やさないようにするのも重要ですが、冬は寒いと外出や運動する時間が短くなつては、せつかくの基礎代謝が上がる「冬痩せ」のチャンスが終わってしまいいます。しかし、寒い時期の運動には注意しなければならぬことも多くあります。

1つには心臓への負担です。寒さに対して血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。そのうえ、運動中は安静時よりも多くの血液を全身に送り込まなければいけない状況になります。2つ目に筋肉などの負担です。寒いときには体が思うように動かないといった経験をお持ちでしょう。筋肉や腱、靭帯は体を動かすために非常に重要な役割を果たします。寒いときには弾力性が低下するため、障害がおきやすくなることに注意しなければいけません。準備運動をしっかり時間をかけて、まづ手足をほぐすなど、軽い全身運動を行い、次に、反動をつけないストレッチで呼吸を止めず無理に筋肉を伸ばそうとせず、ゆっくりとした動作でおこないます。それに慣れてきたら、もう少し負荷が高い動きのなかで柔軟性を発揮させるストレッチを加えて、徐々に体に負荷をかけゆっくり体を温めてから運動を行いましょう。冬場でもある程度の運動をすることで「冬太り」防止や生活習慣病になりにくい体作りができます。

年始は1月4日より特別営業として開館いたします。5日より通常営業となります。