



後田の滝キャラクター たき丸

令和7年度版

「げんき けんこう だいごまち」

自分にあわせた運動習慣！運動だけでなく、家事など普段の生活でも身体活動は補えます！！

各担当が実施する事業で健康づくりを支援していきます！希望に応じた内容・日時での健康教室出前講座も実施中！

身体活動の強度	生活活動・運動活動
1メッツ	安静に座っている状態(1) デスクワーク(1.5)
2メッツ	料理、洗濯(2) ヨガ・ストレッチ(2.5)
3メッツ	犬の散歩(3) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5) ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)
4メッツ	自転車(4) ゆっくり階段を上る(4) 通勤や通学(4) 水中ウォーキング(4.5)
5メッツ	かなり早いウォーキング(5) 動物と活発に遊ぶ(5.3) こどもと活発に遊ぶ(5.8)
6メッツ	山登り(6.5)
7メッツ	ジョギング(7)
8メッツ	サイクリング(8) 階段を早く上る(8.8)
12メッツ	なわとび(12.3)

「スポーツは苦手・・・」という方は、まずはここからスタート！

「ウォーキング」は有酸素運動の一つで、脂肪燃焼や生活習慣病の予防、脳の活性化に効果的です。

◆家の中を歩くと2.0METs

◆やや早歩きすると3.5METs

◆通勤・通学などは4.0METs

となり、家の中を歩く約2倍のエネルギー消費になります。

また、公民館講座など事業に参加するのも運動習慣のきっかけになります。

身体活動の強度をMETs(メッツ)という単位で表します。メッツとはMetabolic Equivalentsの略で、その活動が安静に座っている状態(1メッツ)の何倍に相当するのかを表しています。

参考:スポーツ庁Web広報マガジン
詳細はこちらからご覧ください
⇒<https://sports.go.jp>



数ヶ月間階段を利用し続けたことにより、体力の向上や、体脂肪の減少、コレステロール値の改善などの効果が現れたことが報告されています。

健康診断などで指摘されていませんか？



参加できる
事業はこちら



事業名称 (活動強度めやす)	担当コメント	問合せ	申込期間
身体を整えるヨガ (2.5)	身体を整えるヨガ講座は、早川由美子先生指導の下、月1回年齢・男女を問わず参加できる、初心者向けのヨガ講座です。 身体の部分ひとつひとつをゆっくり緩ませ整えていきます。無理なく運動できますので、お友達を誘って、まずは体験してみてもはどうでしょうか。	大子町教育委員会事務局 生涯学習担当 大子町大字池田2669番地 0295－72－1148	申込期間 5月7日(水)から5月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 開催日 6月より、受講料 2,000円 ※随時申込可
月と癒しのヨガ (2.5)	月と癒しのヨガ講座は、伝統的ヨガ呼吸法を取り入れ、満ちては欠ける月のリズム(吸収と排出)に合わせて心と身体を整える、自然と調和した癒しのヨガを大関慧美先生の指導の下、午後6時30分より月2回行っております。	大子町教育委員会事務局 生涯学習担当 大子町大字池田2669番地 0295－72－1148	申込期間 5月7日(水)から5月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 開催日 6月より、受講料 2,000円 ※随時申込可
グラウンド・ゴルフ (3.5)	グラウンド・ゴルフは、スポーツとしての楽しさと、健康づくりの一環として町民に親しまれています。 年2回65歳以上の方が参加できるシルバーグラウンド・ゴルフ大会と、各地区の予選(年齢制限無し)を勝ち抜き、町民1位を決定する町民グラウンド・ゴルフ大会がありますので、日頃の練習の成果を発揮できるよう頑張りました。	大子町教育委員会事務局 生涯学習担当 大子町大字池田2669番地 0295－72－1148	「シルバーグラウンド・ゴルフ大会」 令和7年度 6月及び10月開催(お知らせ版掲載をご確認ください) 「町民グラウンド・ゴルフ大会」 各地区のお知らせをご確認ください。
健康教室 (3.5)	だいたい健康アドバイザーは町民の方が生活習慣病予防や介護予防のための食生活や運動を積極的にこなせるように支援するボランティアです。 「健康教室」ではミニ講話や運動、レクリエーションなどを実施しており、大子町文化福祉会館まいんでは月1～2回の開催を予定しています。また、「出前健康教室」も行っておりますので、ご希望の際はお問い合わせください。	健康こども政策課 0295－72－6611	「大子町文化福祉会館まいん」 申し込みは必要ありません。開催日に会場へお越しください。(3月21日発行お知らせ版掲載をご確認ください) 「出前健康教室」 日程調整のため、1か月前までに健康こども政策課までご連絡ください。
健康ラジオ体操 (3.5)	ラジオ体操講座は小林むつ子先生指導の下、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる3分間の体操を学びます。運動のポイントを知って正しく行うことで、体の調子が整うだけでなく、筋肉が適度に鍛えられるなど嬉しいこともたくさん。皆で疲れにくい体作りを目指しましょう。	大子町教育委員会事務局 生涯学習担当 大子町大字池田2669番地 0295－72－1148	申込期間 5月7日(水)から5月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 開催日 6月より、受講料 2,000円 ※随時申込可
元氣アップ教室 (3.5)	運動を中心に、栄養や口の働き、認知症予防など様々なことが学べる教室です。他者とのコミュニケーションを通し、仲間づくりの場にもなります。 65歳以上の町民で、医師等より運動制限をされていない方、「楽しいエクササイズ」、「ナイトエクササイズ」に参加していない方、介護保険の通所サービスを利用していない方が対象です。	地域包括支援センター 0295－72－1175	1回の定員は50名です。R7.5月末から申し込み開始予定で随時募集します。
シルバーリハビリ体操 (3.5)	大田仁史先生が考案した、関節の運動範囲を維持拡大するとともに、筋肉を伸ばすことを主眼とした体操です。立つ、座る、歩くなど日常生活を営むための動作の訓練にもなります。 体操指導士も住民ボランティアの方で、年1回、体操指導士の養成講習会を開催しています。	(指導士養成や地域で開催されている体操教室に関すること) 地域包括支援センター 0295－72－1175 (まいんで開催されている体操教室に関すること) 社会福祉協議会 0295－72－2005	「体操教室」については随時募集しています。 「体操指導士養成講習会」は、例年秋頃開催しています。詳細は広報等で周知します。
森林セラピー (3.5)	「森を歩くと、なんだかリラックスする」そんな感覚になったことはありませんか？実はこの森林の効果は、近年医学的・科学的に証明されています。 森林浴を通じた心と体の健康づくりとして、森林セラピーウォーク、アロマセラピー、森林ヨガなどのプログラムを提供しています。 体力・好みに合わせた森林セラピーを体験できます。	詳細、料金、お申込はウェブサイトをご覧ください。 https://daigo-foresttherapy.com/ お問合せ先 daigo-foresttherapy@gmail.com	体験希望日の1ヶ月前までに申込みをお願いします。 
楽しいエクササイズ (3.5)	継続的な運動習慣を身につけるきっかけづくりとして、健康運動指導士による健康講話と軽度の身体活動強度の運動を実施します。月2回(年間22回)定員50人です。また年3回、各個人の体力測定を実施し、体力の評価をしていきます。	健康こども政策課 0295－72－6611	4月21日発行お知らせ版をご確認ください。
町民ウォーキング (3.5)	ウォーキングは特別な道具は必要ありません。いつでも手軽に始められる運動です。歩きやすい季節にウォーキングを行い、健康維持とリフレッシュをしましょう。4km程度のウォーキングは、保護者同伴で幼児の参加も可能です。年2回、開催しています。	健康こども政策課 0295－72－6611	5月及び10月頃お知らせ版に掲載しますので、ご確認ください。
パワーアップ教室 (3.5)	ジムでのマシン運動を含め、栄養や口のはたらき、認知症予防など様々なことを学べる教室です。施設での送迎も行います。 要介護認定「要支援」の認定を受け、介護サービスを利用していない方で、医師等により運動等の制限をされていない方を対象にしています。	地域包括支援センター 0295－72－1175	対象になる方には個別通知をしています。
Forespo(フォレスポ) 森の中のスポーツジム (3.5)	大子広域公園多目的温泉ブルフォレスパ大子の中にオープンしたジムです。日本人にあった、初心者にも分かりやすい、安全性に優れたマシンを採用しています。 トレーニング後はフォレスパ(プールやサウナ、温泉)でリフレッシュできます。(別途利用料がかかります。)	大子広域公園多目的温泉ブルフォレスパ大子 大子町大字浅川2921 0295－72－6100 毎週水曜日定休 (夏期営業期間は無休)	・利用料金 400円/回 (プール利用者 300円/回) ・利用時間 通常期 10時から21時まで 夏期 9時から21時まで 冬期 10時から20時まで ・毎週水曜日 レディースデイ(女性専用利用日)
ナイトエクササイズ(7.0)	働き世代の健康維持増進のため、気軽に継続的な運動習慣を身につけるきっかけづくりとして、健康運動指導士による、健康講話と中程度の身体活動強度の運動を夜間実施しています。月2回(年間22回)、定員30人です。また年3回、各個人の体力測定を実施し、体力の評価をしていきます。	健康こども政策課 0295－72－6611	4月21日発行お知らせ版をご確認ください。
ボクササイズ (7.0)	ボクササイズ講座は、プロボクシング元日本チャンピオン芹匠晋先生が教える、ボクササイズです。みなさんと共に汗を流して、健康な身体を目指しましょう。	大子町教育委員会事務局 生涯学習担当 大子町大字池田2669番地 0295－72－1148	申込期間 5月7日(水)から5月30日(金)まで(土・日曜日、祝日を除く) 開催日 6月より、受講料 2,000円 ※随時申込可



大子町公式ホームページ

大子町公民館講座：町民の皆さんの
生きがいきづくり・コミュニティづくりの場
所として各種講座を開催しています。
問合せ 生涯学習担当
0295-72-1148



料理教室：食生活改善推進員が、
季節の料理・行事食、減塩などの
料理教室を開催しています。運動と
あわせて、食事も気をつけましょう。
問合せ 健康こども政策課
0295-72-6611

大子町

