



4月

身体活動量を維持して 生活体力をキープ

健康長寿に欠かせないのは、日々の暮らしに必要な生活体力です。ちょっと出かけてみようという好奇心を持って体力アップ&維持していきましょう。

これだけでできれば安心!

自分の体力レベルを知ろう

65歳~74歳の方向けの数字。()の中
の数字は75歳以上の方向けです。

- 20(15)分以上休まずに速歩きができる。
- 階段を1階~5(3)階まで休まず上れる。
- 椅子から立ち上がって、座る動作を、何にもつかまらずに30(20)回以上続けられる。
- 2ℓのペットボトル3(2)本を持ち上げ、運べる。



監修: 新聞省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授 / 元東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 / 健康長寿ガイドライン策定委員会 委員長)
資料: 「健康長寿新ガイドライン 体力・身体活動 生活体力を保つ新しい目安」(発行: 株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

身体活動量を維持するためのヒント

歩数計を着けて歩く

距離を伸ばすのが楽しみに!



行きつけスポットを複数つくる

新しい出会いの場にも!

ボランティア活動にも目を向ける

社会のためは、自分のため!



4月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合
4日(木)・◆9日(火)戸川公園【チューリップ】現地9時30分集合 ・18日(木)・23日(火)

5月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合
2日(木)・7日(火) ◆14日(火):横浜国立大学散策(申し込みお願いします) ・28日(火)

ポールを使って! キーツポーズ♥♥♥ (キーツ=フィンラン語でありがとう!!)



2024.3.21 市役所前水無川河川敷にて

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558