

## 令和7年度 周東地域部会

めざそう！健幸

～バランスよく食べましょう～  
～声を出して笑いましょう～

### ～安全に運動するための注意点～

- 次の方は、主治医に相談してから運動を始めましょう。  
□心臓病、脳卒中、腎不全等の既往歴がある  
□腰痛、膝痛などがある
- けがや疲労の予防のため、運動の前後にストレッチなどの準備運動、整理運動をしましょう
- 血圧が高い人は、運動前に血圧をチェックしましょう
- 体調に合わせて運動量や運動強度を調整しましょう
- 運動中、運動後に強い痛みがあったらただちに運動を中止し、医師に相談しましょう



登録団体  
募集中！

### 【企画】

岩国市健康づくり計画  
いきいき・わくわく・にっこり岩国推進部会

### 周東地域部会

### 【登録団体】

周東地区民生委員児童委員協議会  
岩国市食生活改善推進協議会周東支部  
岩国市母子保健推進協議会周東支部  
輪母の会  
南方ひだまり会  
祖生ヨガ教室  
キッチンどうぶつ  
高森婦人会  
高森中央長寿会  
中市サロンさくらの会  
千束サルビアの会  
ニコニコ教室  
矢野健康体操周東さわやかクラブ

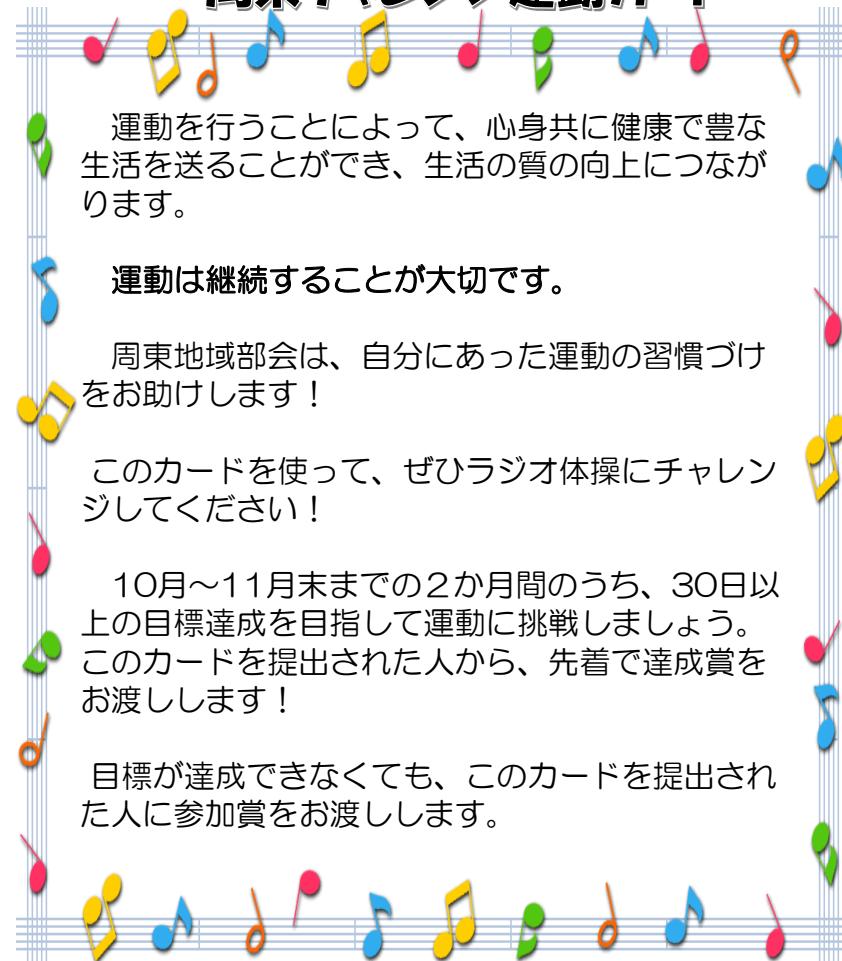
### 【周東地区 協賛企業】

岩国西商会  
株式会社ミコー食品  
周東文化会館（周東パストラルホール）  
ザ・ビッグ周東店（株式会社フジ）  
中央フード高森店（株式会社 丸久）



### 令和7年度版 健康づくり

## 周東チャレンジ運動カード



運動を行うことによって、心身共に健康で豊な生活を送ることができ、生活の質の向上につながります。

運動は継続することが大切です。

周東地域部会は、自分にあった運動の習慣づけをお助けします！

このカードを使って、ぜひラジオ体操にチャレンジしてください！

10月～11月末までの2か月間のうち、30日以上の目標達成を目指して運動に挑戦しましょう。

このカードを提出された人から、先着で達成賞をお渡しします！

目標が達成できなくても、このカードを提出された人に参加賞をお渡しします。

企画：周東地域部会

問合せ先：周東保健センター ☎84-3580

**①今より体を動かすための目標を決めてみましょう！**  
 (例:20分ウォーキングする、ラジオ体操をする、地域部会のおすすめ体操をするなど)

目標：  
 \_\_\_\_\_

**②目標を達成できた日に☑をつけていきましょう！**

10月分

| 月       | 火       | 水       | 木       | 金       | 土       | 日       |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1<br>□  | 2<br>□  | 3<br>□  | 4<br>□  | 5<br>□  | 6<br>□  | 7<br>□  |
| 8<br>□  | 9<br>□  | 10<br>□ | 11<br>□ | 12<br>□ | 13<br>□ | 14<br>□ |
| 15<br>□ | 16<br>□ | 17<br>□ | 18<br>□ | 19<br>□ | 20<br>□ | 21<br>□ |
| 22<br>□ | 23<br>□ | 24<br>□ | 25<br>□ | 26<br>□ | 27<br>□ | 28<br>□ |
| 29<br>□ | 30<br>□ | 31<br>□ |         |         |         |         |

11月分

|         |         |         |         |         |         |         |        |        |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 1<br>□  | 2<br>□  | 3<br>□  | 4<br>□  | 5<br>□  | 6<br>□  | 7<br>□  | 8<br>□ | 9<br>□ |
| 10<br>□ | 11<br>□ | 12<br>□ | 13<br>□ | 14<br>□ | 15<br>□ | 16<br>□ |        |        |
| 17<br>□ | 18<br>□ | 19<br>□ | 20<br>□ | 21<br>□ | 22<br>□ | 23<br>□ |        |        |
| 24<br>□ | 25<br>□ | 26<br>□ | 27<br>□ | 28<br>□ | 29<br>□ | 30<br>□ |        |        |

★周東保健センター(総合センター日向 内)へ提出しましょう！

## 周東地域部会のおすすめ体操

【片足立ち】 足全体の筋力を強化



8秒×左右×3回 足の裏にかかる体重を感じましょう

【かかとを上げる】 バランスとふくらはぎの筋肉を強化



8秒×3回 かかとをしっかりと上げます。  
 ふくらはぎに力が入ることを意識しましょう

★提出期限:R7年12月末まで★