

広報

にいつ

No.950

2003

2/1

新津市ホームページ

<http://www.city.niitsu.niigata.jp/>



健康づくりに

TRY!!



Contents

- 市議会12月定例会(2)
- 平成15年度の新津市奨学生を募集(3)
- 平成14年度予算執行状況(4)~(5)
- 確定申告の季節です(6)~(7)
- あすなる・カメラスケッチ(8)
- 別冊「みんなで考えよう市町村合併⑭」...(別1)~(別4)

健康づくり運動教室（8回コース）が昨年10月22日から12月10日までの間、保健福祉センターで開催されました。

最初に参加者には体力測定を通して、自分にあった運動のレベルを知ってもらい、正しい運動方法についての講義と実技指導が行われました。初めは息がすぐに上がった、筋肉痛が出たりもしましたが、だんだん慣れてきて、自宅でも体を動かす人が増えていきました。

教室終了時には、体力測定の結果はすっかり良くなり、「肩こりや腰痛が減った」「体が引き締まった」など喜びの声も聞かれ、参加者は「体に良いので今後も続けていきたい」とサークルをつくり、運動を継続していくことになりました。