



歩くことの効果は？



生活習慣病予防

血流が促進し、善玉コレステロール(HDL)の増加につながり、動脈硬化リスクの軽減ができます。

ダイエット効果

カロリーを消費し、基礎代謝を上げることで脂肪を燃焼しやすい体を作り、ダイエット効果が期待できます。

睡眠改善

心をリラックスさせるホルモンを分泌し、ストレス解消や心地よい眠りのサポートにつながります。

認知症予防

血流が増え、脳に必要な酸素や栄養が行き渡ります。さらに記憶力を高める効果もあります。

骨粗しょう症予防

足や腰に負担をかけると、骨が刺激されて強くなり、骨量の減少を防ぐことができます。

ウォーキングのポイント

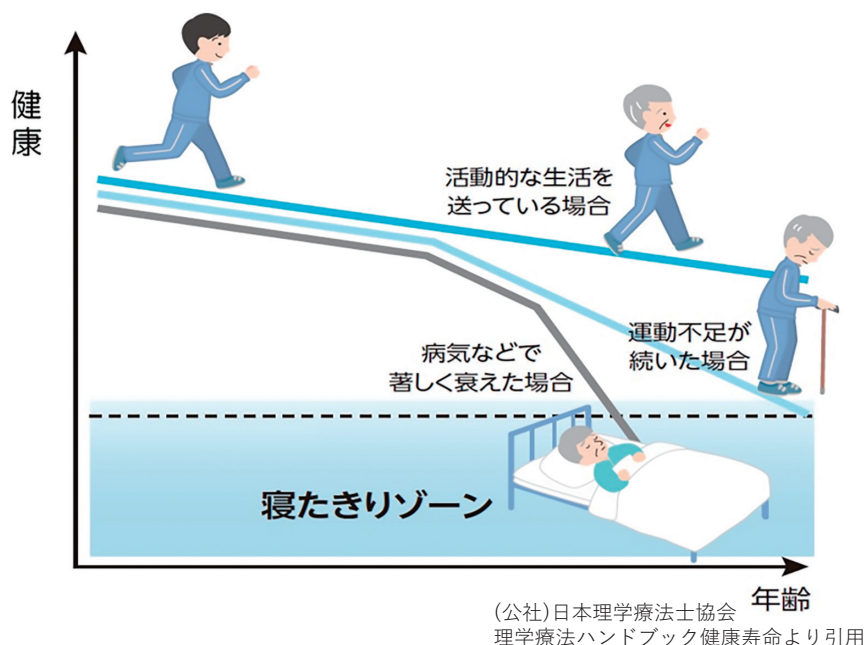


靴選びのポイント

- ①紐やマジックテープでしっかり締める
- ②かかとはある程度の硬さがあり収まりがよい
- ③クッション性がある(必要であれば中敷きも入れる)
- ④つま先は圧迫感がなく、ゆとりがある



運動の効果に年齢は関係ありません！



今まで運動習慣のない方でも大丈夫！
何歳からでも簡単に始められる！

運動前後のストレッチ

安全に歩くために、翌日に**疲れを残さない**ために

ストレッチは1日3～5秒×5～10回を目安で行いましょう。息は止めないでくださいね。

①膝の曲げ伸ばし

青矢印は筋肉や皮膚を示しています。伸びてることを意識するとさらに効果あり



太もも前の筋肉を意識！

②太もも裏のストレッチ

お尻を低くするとさらに効果あり



③上体の前かがみ

膝は出来るだけ伸ばす



④上体の反り返り

腰痛注意



⑤手首足首を回す



⑥ふくらはぎストレッチ

伸ばしている足と背中是一直線に！



あなたにあった運動をもっと知りたい方は
保健センター作業療法士にご相談下さい！

自然を満喫しながら健康づくり！
おすすめのハイキングコースをご紹介します！
宇陀市は山歩き里歩きが沢山出来ます～宇陀市農林商工部観光課より～



豆知識(お金のお話)

医療費：1日1500歩増加→年間で約3万5千円削減できます
(国土交通省「医療費抑制効果の見える化」)より
介護費：1日の歩行時間が「60分以上」の人は
「30分未満」の人と比較して年間約11万円低い
(11自治体の65歳以上で要介護認定を受けていない3万8875人を5年間追跡調査)



令和8年7月発行 運動いろは 運動教室・自主活動サークル受講者募集のご案内

お申し込み、見学、体験は随時受け付けております。詳しくは下記の電話番号にお気軽にお問い合わせください。

榛 原

教室 膝腰改善機能ウォーキング

膝痛、腰痛があり陸上での運動が困難な方におすすめです。

日 時 毎週水曜日 13:30~14:15

受講料 800円/回 場 所 アクアグリーン

対 象 20歳以上の市内在住者 榛原

問合せ 0745-82-2200

★New! 教室 ピラティス Evening School

インナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えます。

日 時 毎週月曜日 18:30~19:30

受講料 500円/回 場 所 総合体育館

対 象 20歳~64歳の市内在住もしくは在勤者

問合せ 0745-82-6521

サークル 水中エアロビクス(初級)

講師の動きと音楽に合わせて、水の中で身体を動かします。ぜひ体験してみてください。

日 時 第1・3木曜日 19:00~20:00

受講料 3,000円/月

場 所 アクアグリーン榛原

問合せ 高岡 (090-2015-8397)

サークル 背骨コンディショニングス(初級)

肩こりや腰痛、運動不足の方にお勧め！姿勢の良い身体を作ります。

日 時 第1・第3月曜日 10:00~11:30

受講料 500円/回

場 所 総合体育館格技室

問合せ 三尾 (090-1585-0335)

サークル 体力アップ絆(初級)

有酸素運動、筋トレ、ストレッチ、腰痛・膝痛予防改善など楽しく運動しています。

日 時 毎週水曜日 10:30~12:00

受講料 2,200円/月

場 所 総合体育館

問合せ 末廣 (080-1433-0305)

教室 ピラティス

ストレッチと合わせて骨盤、背骨、姿勢を整え体幹部を強化します。

日 時 毎週金曜日 14:30~15:30

受講料 2,000円/月 場 所 総合体育館

対 象 20歳以上の市内在住者

問合せ 0745-82-6521

★New! 教室 ヨガ Evening School

心身の緊張をほぐし集中力の向上・ストレス緩和が期待できます。

日 時 毎週水曜日 18:30~19:30

受講料 500円/回 場 所 総合体育館

対 象 20歳~64歳の市内在住もしくは在勤者

問合せ 0745-82-6521

★New! サークル ピックルボールUDA(初級)

少しの講習でラリーができるようになる。後は技術を磨いて試合で楽しみを。

日 時 毎週水曜日 12:00~14:00

受講料 1,000円/月

場 所 総合体育館または伊那佐体育館

問合せ 阪口 (080-5367-3288)

サークル 神伝円心流 居合道(初級)

模擬刀で素振りや型の稽古をします。全身運動で心身の健康増進に最適です。

日 時 毎週水曜日 20:00~22:00

受講料 2,000円/月 場 所 大和富士ホール

対 象 20歳以上の方

問合せ 谷村 (090-4498-6357)

サークル フラサークル リノ(中級)

笑顔で元気に楽しみましょう！未経験者大歓迎！体験もお気軽に♡

日 時 第1・3金曜日 10:00~11:30 (変更の場合あり)

受講料 1,500円/回

場 所 榛原総合センター2階和室

問合せ 杉尾 (090-2069-1229)

教室 エアロビクス

新陳代謝を良くし脂肪を燃焼します。

日 時 毎週金曜日 13:15~14:15

受講料 2,000円/月 場 所 総合体育館

対 象 20歳以上の市内在住者

問合せ 0745-82-6521

サークル 天満台太極拳クラブ(初級)

ストレッチ、太極拳入門、初級・簡化24式など楽しく練習しています。

日 時 毎週木曜日 9:00~10:30

受講料 2,000円/月 場 所 大和富士ホール

問合せ 杉原 (0745-82-2771)

サークル レクダンス体操(初級)

歌謡曲、ポップスに合わせて、体操やダンスを楽しみ、認知症予防にも。

日 時 第1・3水曜日 9:30~11:30

受講料 2,000円/月 (無料体験1回)

場 所 榛原総合センター上の町コミュニティセンター

問合せ 新 (0745-82-1257)

サークル スポーツウェルネス吹矢(初級)

仲間がどんどん増えています。一緒にどうですか！

日 時 毎週水曜日 9:00~12:00 場 所 伊那佐体育館

受講料 初月無料以降1,000円/月

問合せ 笹尾 (080-3613-7511)

サークル レイ ナアラ(初級~中級)

フラで体のバランスを整え、ステキな音楽でリフレッシュしましょう。

日 時 毎週水曜日 10:00~11:30

受講料 3,000円/月 場 所 大和富士ホール

問合せ 大西 (0745-82-6931)

教室 水泳教室 成人コース

4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の基礎から学びます。

日 時 月・木・土のうち週1回 11:00~12:00

受講料 5,280円/月 場 所 アクアグリーン

対 象 16歳以上 榛原

問合せ 0745-82-2200

サークル フレッシュアップ榛原(初級)

音楽に合わせて楽しく動きます。体と心にいい刺激が伝わり毎日の生活を元気に笑顔で送ります。

日 時 第1・2・3水曜日 10:30~11:30
金曜日 10:00~11:30

受講料 水曜日のみ 1,000円/月
水曜日・金曜日 2,000円/月

場 所 総合体育館

問合せ 土肥 (0745-82-3189)

サークル 健康体操クラブ(初級)

リズム体操を柱に、季節の歌等で動きます。参加をお待ちしています。

日 時 第2・4月曜日 10:00~11:30

受講料 1,200円/月

場 所 榛原総合センター

問合せ 南尾 (0745-82-5838)

サークル スリム・ヨガ(初級)

若干名お仲間募集！！心も体も元気になるでしょう。

日 時 毎週水曜日 9:00~10:30

受講料 2,000円/月+年会費4,000円

場 所 天満台東交流センター

問合せ 川口 (090-9093-6055)

サークル ワンダフルヨガスタジオ アコ(初級~中級)

背骨・呼吸を大切に、心・身体・呼吸・魂をひとつに繋いで全てを動かしていきましょう。

日 時 水曜日 19:00~20:00
金曜日 10:00~11:30

受講料 1,000円/回 場 所 アクアグリーン
3,500円/月 榛原

問合せ 坂本 (090-8655-4500)

大 宇 陀

サークル あきの小町(初級)

太極拳、体操、シットイングバレーボール等、60歳以上の笑いと情報交流です。

日 時 毎週月曜日 対 象 60歳以上
(祝日休み)
13:30~15:00

受講料 200円/回 (館使用料等)

場 所 中央公民館 大宇陀分館

問合せ 松井 (090-6970-3175)

室 生

サークル メンズ貯筋の会(初級)

和気あいあいのサークル
おためし参加も何時でもOK！

日 時 第1・3水曜日 場 所 室生福祉保健
13:30~15:00 交流センター

受講料 1,000円/月

対 象 60歳以上の男性

問合せ 東野
(090-4761-3964)



サークル 運動のつどい教室(初級)

ストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス等を講師の先生に指導して頂き、運動している。

日 時 毎週月曜日 13:30~15:00

場 所 室生福祉保健交流センター

受講料 2,000円/月

問合せ 井上 (090-8378-8399)

オンライン開催

サークル シニアのためのオンライン運動教室(初級)

パソコンやスマートフォンでお家にながら気軽に運動教室に参加しませんか？

日 時 第2・4水曜日
13:30~14:15

受講料 月2回1,500円、月1回800円

問合せ 井上 (090-8378-8399)

菟 田 野

サークル フラダンスサークル クワイ(初級)

緩やかな動きですが体幹が鍛えられます。一緒に楽しみましょう！

日 時 毎週火曜日
13:00~15:00

受講料 1,000円/月 場 所 宇陀市人権
交流センター

問合せ 森本 (090-9541-5121)



サークル Ballet Class (バレエクラス)(中級)

未経験者~経験者の方まで受けていただけます。まずはバレエの音楽に合わせて体を動かしましょう。

日 時 日曜日(月3回) 13:30~14:50

受講料 500円/回

場 所 菟田野分館いきいきホール

問合せ 中谷 (080-8517-3293)



アンケートのお願い

「運動いろは」についてご意見をお聞かせください。
左図二次元コードより、読み取ってアンケートのご協力お願いいたします。



お問い合わせ先 健康増進課保健センター TEL 0745-82-2100

〒633-0241 奈良県宇陀市榛原下井足49-1 FAX 0745-82-2104