

健康づくりはできることから

健康づくりというと、難しく考えてしまう方も多いのではないのでしょうか。しかし、健康づくりのために特別なことを始める必要はありません。

まずは自分の健康状態を知り、日常生活の中で少しでも身体を動かすことから始めてみませんか。

①健康は知ることから

健康づくりの第一歩は、自分の身体の状態を知ることです。

敦賀市では、健康センターはぴふるとアル・プラザ敦賀の2カ所に健康ステーションを設置しており、血圧や体組成などを気軽に測定することができます。

健康センター はぴふる

場 所 健康センターはぴふる 1 階
開設日時 平日 8:30 ～ 17:15
専門職による健康相談を実施しています。(要予約)

アル・プラザ敦賀

場 所 アルプラザ敦賀 6 階
開設日時 営業時間に準ずる
※体組成・血圧測定は原則 9:30 ～ 16:30
詳しい情報は二次元コードからご確認ください。

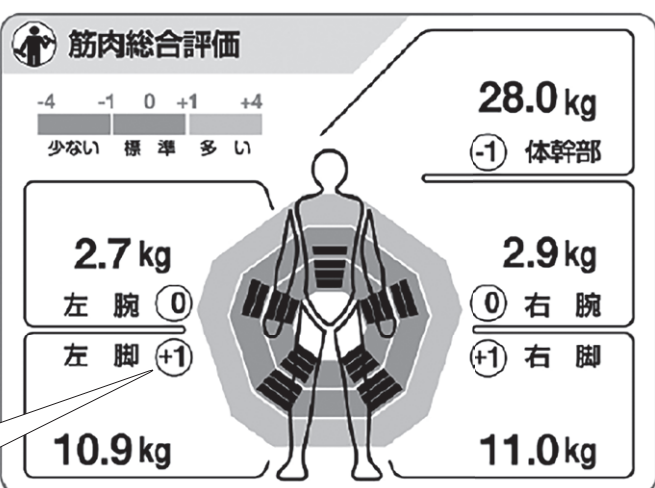
あなたの筋肉見える化してみませんか?

体組成計では、腕や脚、体幹の筋肉量を部位ごとに確認できます。「思ったより筋肉がある」「左右のバランスはどうだろう」など測定結果を見ることで、自分の身体への関心がぐっと高まります。

まずは気軽に測定して、自分の身体を知ることから始めましょう。

結果票の丸数字を見ると、部位ごとの筋肉量がひと目で分かります!

少なめ	標準	多め
-4、-3、-2	-1、0、+1	+2、+3、+4



②楽しく身体を動かそう

健康づくりのためには、身体を動かす習慣も大切です。

「運動は苦手」「なかなか続かない」という方におすすめなのが、敦賀市健康アプリ「敦とんあるこ」です。アプリでは、毎日の歩数に応じてポイントを獲得でき、貯まったポイントでQUOカードなどが当たる抽選に応募できます。また敦賀市では、ウォーキングイベント「敦とんウォーク」を市内各地で開催しています。楽しみながら歩くことで、運動習慣づくりのきっかけになります。(→P 16 ページ お知らせ記事を参照)

健康づくりは特別なことではありません。できることから少しずつ始めて、健康な毎日につなげていきましょう。



ウォーキングコースや敦とんウォークなどの詳細▶



敦とんあるこ
アプリ
ダウンロード▶



問い合わせ先 健康推進課 ☎ 25-5311

後期 スポーツ教室 参加者募集

エクササイズ教室・アクアエクササイズ教室・共通事項

【対 象】市内在住、在勤、在学の方（高校生は除く）

【会 場】エクササイズ教室は総合運動公園体育館、アクアエクササイズ教室は総合運動公園プール

【スポーツ教室の申込方法 4ステップ】

STEP1

敦賀市公式LINEの登録
市公式LINEを友だち登録します。



STEP3

各教室の申し込み

各教室の申し込み受付開始日時になりましたら、市公式LINEから申し込みください。
※先着順で受け付けます。



STEP2

スポーツ教室用の事前登録

事前登録は9月8日(火)から可能です。
教室の申し込み前に必ず登録をお願いします。



STEP4

手続き完了

申し込みが完了しましたら自己診断票の入力をお願いします。(必須)

	教室名	日 時	定員	参加料	申込受付
エクササイズ 教室	パワーアップ運動塾 ノルディック・ウォークや体幹トレーニングを組み合わせ総合的な体力UPを目指します。	10/27、11/10、11/17、 12/1、12/15、 1/5、1/19、2/2 ※予備日 2/16、3/2 火曜日(全8回) 10:00～11:30	20人	800円 (保険料など)	10/6(火) 9:00～
	Stepで美bodyエクササイズ教室 ステップ台やソフトバランスボールを使って、下半身の引き締めエクササイズを行います。	11/19～12/17 木曜日(全5回) 10:00～11:30	40人	1,500円 (保険料など)	11/12(木) 9:00～
	からだリフレッシュ運動教室 呼吸を意識して足腰や肩甲骨の運動、良い姿勢の促進など、体力に合わせた運動を行います。	12/26～1/30 ※1/2は休み 土曜日(全5回) 10:00～11:30	30人	1,500円 (保険料など)	11/28(土) 9:00～
	脂肪燃焼エクササイズ教室 バランスボールなどを使用し、さまざまな脂肪燃焼エクササイズを行います。	1/14～2/18 ※2/11は休み 木曜日(全5回) 10:00～11:30	40人	1,500円 (保険料など)	1/7(木) 9:00～
	はつらつ体操教室 軽体操と有酸素運動やストレッチを取り入れ、基礎体力・柔軟性アップを目指します。	3/5～3/19 ※予備日 3/26 金曜日(全3回) 10:00～11:30	20人	300円 (保険料など)	2/19(金) 9:00～
アクア エクササイズ 教室	アクア30+α教室 全身を使った30分間の有酸素運動の後、水中ウォーキングと水泳コースに分かれて練習します。	10/31～1/16 土曜日(全8回) ※11/14、11/21、 12/5、1/2は休み ※予備日 1/23、1/30 10:00～11:30	30人	800円 (保険料) ※	10/10(土) 9:00～
	大人の水泳教室 クロールの習得までを目標とする初級コースと、4泳法などを泳ぐ中級コースに分かれて練習します。	11/11～1/13 水曜日(全8回) ※12/2、12/30は休み ※予備日 1/20、1/27 10:00～11:30	30人	800円 (保険料) ※	10/28(水) 9:00～

※保険料とは別に、毎回、施設使用料(市内一般300円)が必要です。

■ その他ご不明な点は、スポーツ振興課へお電話または窓口にてご相談ください。

■ 内容は都合により変更となることがあります。行政チャンネルや市HP、広報つるがをご覧ください。

問い合わせ先 スポーツ振興課 ☎ 22-8155