

まちの体育館では36種類のプログラムを用意しています。自分に合ったプログラムを選択し、心身の健康を維持することができます。



▶ 体育館プログラムの確認ができます。



心身のバランスを整えて、日常を前向きに過ごそう！

ヨガインストラクター SHOKO先生

自分と向き合う時間の大切さ

毎日忙しく過ごしていると自分自身と向き合う時間を忘れがちです。自分が何を考えて何に悩んでいるのかと向き合う時間が何よりも大切なんです。

精神的充実

心と体と向き合う 自分の時間

運

動不足や睡眠不足、疲労やストレスなど。近年、生活習慣の乱れにより、体調を崩す人が増えています。これに追い打ちをかける夏の暑さ。疲労感や倦怠感が積み重なった状態は「心の夏バテ」と呼ばれ、心身にダメージを与えます。そんな「心の夏バテ」の解消が期待でき、精神的充実も図れるイベントがこの夏、三芳町で開催されます。

心身をつなげるヨガ

夏でも空調が効いて快適な総合体育館。ここで定期開催されている「リラヨガ講座」(P18参照)は、生活習慣病予防のきっかけづくりになるイベントです。保健師が生活習慣病予防の知識をレクチャーし、ヨガで心身を整えます。

「ヨガ」は、健康への意識の高まりとともに女性を中心に注目を浴び、習い事としても人気のエクササイズ。古代インドのサンスクリット語で「つながり」を意味し、心と身体がつながっている状態を指す言葉です。「心と体は表裏一体。精神的に疲れると、身体に不調をきたす



「心のアルバムコンサート」は見て、聴いて、動いて脳や体をフル稼働する楽しいコンサートです。

心を落ち着かせる音楽

精神的充実を実現するためには、ヨガだけでなく音楽も効果的な手段です。音楽を聴いて心が落ち着いた経験はありませんか？音楽を聴くと、ドーパミンやセロトニンといった幸福感をもたらすホルモンが分泌されます。これにより、ストレスや不安を感じるホルモンの分泌が抑制されるため、心が落ち着くと言われています。

音楽は心の栄養

「音楽は心の健康なんです」と話すのは音楽健康指導士*の資格を持ち、音楽ユニット「ミニョンシーズ」で活動する鈴木奈緒子さん。 「音楽の力で健康に」をテーマに、町内外で観客参加型のコンサートを開催し、多くの人に癒しの時間を届けています。

「ミニョンシーズ」のコンサートの特徴はお客さんと一緒に歌ったり、手振りや身体を動かしたり、クイズで頭を使ったりなど、まさに会場が一体になり盛り上げられること。

*歌や音楽(カラオケ)を活用した音楽健康セッションを通じ、介護予防や機能訓練の実践指導などを行える資格。

モチベーション向上ツール

体育館2階フィットネス会員登録者は毎月1日～10日に体組成測定機を使用できます。運動や身体に関する数値を目で確認し、目標を持って身体を動かせます。

▲分析表
▶体組成測定器

日常に欠かせない自分の時間

運動不足を解消するため夫婦でヨガを始めました。ヨガならではの心地の良い時間に癒され、「また、行きたいな」と思うようになり、今では、週末の予定はヨガを優先して他の予定を決めるくらい楽しいです！先生も親切で、初めて1人で来ても楽しめます。

週末にヨガに参加している加茂さん夫婦

呼吸で心身を整える

「ヨガで大事なものは呼吸です」と話すSHOKO先生。「辛いときほど呼吸をします。ため息も大切ですね」

マイナスのイメージで捉えがち「ため息」は、実は心と身体を整える深い呼吸。よほど空気を吐き出すことで心も体も楽になり、ヨガがより一層楽しくなると言います。

皆さんも心と身体を通わせるヨガを通して、心身の健康を意識してみてくださいいかがでしょうか。

コンサート詳細は15ページへ

9月14日(土)
13:00開演 15:00閉演
コピミよし
15歳以上 1000円
16歳以下 500円

ミニョンシーズ

歌い、踊りながらの2つ以上のことを同時に行う「デュアルタスク」や、音楽を聞いて、過去の特定の出来事にタイムスリップし喜びなどの感情を換気する「エピソード記憶」など、健康を意識した要素が詰まったコンサートです。

白石真紀さん 坂井あい子さん 鈴木奈緒子さん