



更新手続きのお願い

年度末近くになり、更新手続きをして頂く時期になりました。
今年度中に手続きをして頂かないと4月からの新年度が無保険になる
期間が生じますので、ご注意願います。

(サークルは、年会費及び保険代のみで何種目でも、
何回参加しても追加費用の発生はありません。)

- ・グラウンドゴルフ ・スポーツ吹き矢 ・健康バンド運動 ・ピンポン
- ・ディスコン ・ノルディックウォーク ・ペタンク など

コロナ・インフルエンザ感染拡大中



マスク着用



手洗いの励行



うがいの励行



風邪に注意



発熱注意

健康の話(わ)

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023案」

このほど標題のガイド案が厚生労働省専門家検討会でまとめられました。内容の一部は以下のとおりです。
健康のためには、身体機能等個人差等を踏まえ、強度や量を調節し、可能なものから取り組む。
今よりも少しでも多く身体を動かすことが必要とされています。
身体活動・運動の多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム
うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されている。

◎筋力トレーニング

・成人(18~64歳)及び高齢者は、週2~3日実施することを推奨されている。

◎歩行又はそれと同等以上の身体活動(以下は歩行の例、生活活動の2,000歩を含む)

成人は「1日60分(約8,000歩)以上」、高齢者は「1日40分(6,000歩)以上」を行うことが推奨されている。

◎(成人)息が弾みあせをかく程度以上の運動

・成人は週に60分以上を行うことを推奨されている。(筋力トレーニングを含めてもよい)

◎(高齢者)バランス運動、柔軟運動等多要素な運動

・高齢者は多要素な運動を週3日以上を行うことを推奨されている。(筋力トレーニングを含めてもよい)

◎坐位行動

・座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する。(30分以上になる場合は中断する)

3月4日(月曜日)の健・交クラブ杯

グラウンドゴルフ大会は

都合により中止します。

