



前期スポーツ教室の募集が始まります！

【申込み期間】2/1(土)～2/20(木)

※2/17(月)は休館日の為、来館でのお申込みができません。

【申込み方法】 ①ホームページより ②往復はがき(令和7年2/20必着) ③ご来館

※応募者多数の場合は抽選となります。

火曜日

バドミントン(火・初中級)
スッキリ体操
元気体操
心と体のバランスヨガ

水曜日

シニア健康体操(水)
水曜卓球(初・中・上級)



木曜日

太極拳(初・中級)
太極拳(経験者)
ストレッチ&いきいき体操



金曜日

エアロビクス体操
リフレッシュ気功
卓球(朝)
チャレンジ卓球
バドミントン(金・初心者)



土曜日

シニア健康体操(土)
バドミントン(土・経験者)



2月17日(月)は定期休館日です

<トレーニング・健康豆知識講座>

近年、健康を考えるうえで重要なキーワードになっている「未病」ってご存知でしょうか？

1. 未病とは？

未病とは、「まだ発病はしてはいないが、健康な状態から遠のきつつある状態」を指します。

つまり、心身が健康な状態から病気になっていく間の過程のことです。

「疲れやすい」「だるい」「冷える」といった症状も、未病の一つとされています。日本は、世界でトップクラスの長寿国です。

しかし、ずっと健康な状態で過ごせているかというところではありません。

これからの超高齢化社会をイキイキと過ごすには、未病の状態にいち早く気づき、自分の体調に向き合いながら、生活習慣をあらためていく必要があります。

2. 自覚のない未病の見つけ方

未病は、自分で体の不調を感じて気付く場合もありますが、自覚症状がない人が検査値の異常によって初めて気付くこともあります。未病は、徐々に不健康な状態に移行している段階なので、体のSOSに気付かないケースもあるのです。

そのため、年に一度の健康診断は未病を発見するうえで大切な役割を担っています。定期的に健診を受けていれば、検査値の変化で未病を発見できる場合もあるのです。

健康診断を受けただけで満足するのではなく、必ず結果を確認して、自分の健康状態に意識を向けましょう。

近年、日本は高齢者の人口割合が急激に増えており、介護や医療・福祉において多くの課題が山積みです。

中高年だけでなく子どもから大人まで、それぞれのライフスタイルに応じた「未病」対策で健康をキープしていくことが求められています。

未病を改善するには「バランスの良い食事」「適度な運動」「積極的な社会参加」を心がけることが大切です。

人生100年時代に向けて、できるだけ長く健康的に過ごせるように、未病改善に努めましょう。

※サントリーウェルネスonlineより