



スマイルライフ

～健康・福祉・子育て情報～

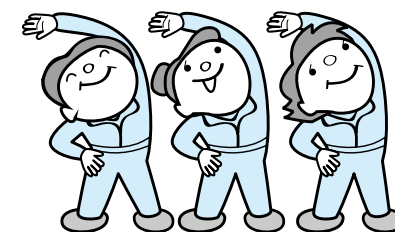
健康づくりの拠点！

こうし健康ステーション

「運動を続けたいけど、なかなか一人では続けられない」と感じているあなたに朗報です。身近な場所で、身近な仲間と運動習慣を身につけるための「こうし健康ステーション」ができました。

こうし健康ステーションの主役はあなたです。参加者がステーション運営を行ない、各ステーションのサポーターが市とのパイプ役を担います。

ステーションでは、ストレッチ・筋力トレーニング・ステップ運動・ウォーキングなどのほか、健康運動指導士など専門職による実技指導も行なっています。



活動中の健康ステーションを紹介します

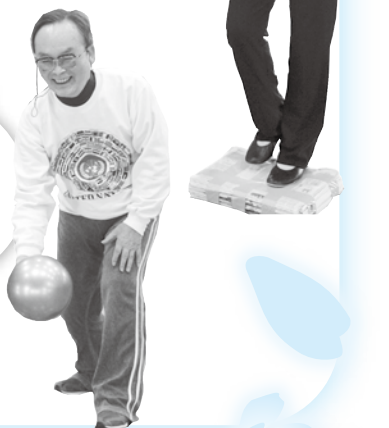
どのステーションも参加費は無料です



毎回約25人が参加し、和気あいあいと活動しています

参加しての感想

- ・一人ではなかなか実践できないが、地域の人々と身近な場所で健康づくりができ、楽しく参加している
- ・関節痛が緩和して、山登りに行けるようになった
- ・笑って楽しく活動できるから良い
- ・足腰が強くなった



一人ではできないことも、みんなで協力して楽しく運動しています



こうし健康ステーション野々島

と き 毎週火曜日
午後2時～3時30分
ところ 野々島公民館ホール

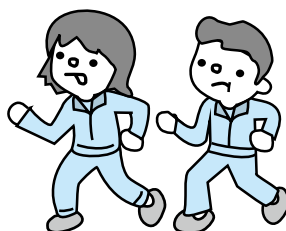
参加しての感想

- ・姿勢を意識するようになった
- ・つまずくことが無くなった
- ・膝の痛みが無くなり自信がついた
- ・みんなと会えることが嬉しい
- ・寝つきが良くなった
- ・洋服のサイズが1サイズダウンした
- ・風邪をひきにくくなった



あなたも参加してみませんか

参加には事前登録が必要です。
まずは、各ステーションに気軽にお越しください。お待ちしております。
※運動制限がある人は、あらかじめ主治医にご相談ください。



●問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎）☎242-1183



雰囲気がよく、とても楽しいステーションです



こうし健康ステーション泉ヶ丘

と き 毎週金曜日
午後0時30分～1時45分
ところ 泉ヶ丘体育館

参加しての感想

- ・みんなと一緒に運動できて楽しい
- ・その日の体調に合わせて運動できるので、続けられる
- ・「よいしょ」「どっこいしょ」と言わなくなった
- ・筋力がついた
- ・毎回、励まされて元気になる
- ・近所の人もいて、知り合いになった
- ・知り合った人と、ステーション以外でも付き合うようになった

