

# エクササイズで身につける運動習慣

綾部市健康エクササイズ体験教室



綾部市と本会共催の綾部市健康エクササイズ体験教室が、10月12日（金）、あやべ健康プラザで開催され、35名が参加した。

開会にあたり、市民環境部渡辺茂樹部長は、住みよいまちづくりとともに住民の健康づくりにも努め、教室を今後の運動習慣のきっかけとしていただきたいと挨拶した。

あやべ健康プラザの平石和哉氏は、「内臓脂肪と皮下脂肪の落とし方」と題して講義を行った。体脂肪は大きく「内臓脂肪」と「皮下脂肪」に分かれており、ダイエットを行う際に前者はすぐに効果が表れ、後者の方はなかなか落ちにくい、外見的に見えやすい脂肪ということなど脂肪の違いについてわかりやすく説明した。参加者は、「リズム&ストレッチ」、「ボール&ポール」、「マシンジム」、「水中歩行」の4種類のエクササイズのうち2つを指導員の指示のもと各種エクササイズを体験した。

「身体が軽くなりました」「有意義な時間だった」など感想があり、参加者は、エクササイズを満喫した。

