



教室のご案内（1月～3月）



教室名	日程	コース	時間	定員	受講料
保健師さんの健康講座（脳トレ その2）	1/12 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料
体幹筋トレ&ストレッチ	1/15 土曜日	1回	14:00～15:00	16名	無料
ピラティス教室	初回1/28～ 金曜日	8回コース	10:30～12:00	16名	3,200円
体幹ヨガ教室	初回2/2～ 水曜日	4回コース	13:30～15:00	16名	1,600円
保健師さんの健康講座（ストレスの感じやすさはあるのか？）	2/9 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料
保健師さんの健康講座（よく眠れていますか？）	3/9 水曜日	1回	11:00～11:30	20名	無料

おすすめ!

各教室の受付開始日は、開催が近くなりましたら、ホームページ・市民広報・ポスター・利用案内にてご案内いたします★



♪ 体幹筋トレ&ストレッチ♪



★ ピラティス教室 ★

保健師さんの健康講座

忠和公園体育館では、いつもの生活に役立てることができるような内容の講座をご案内しています！

企画・発行

私たちは指定管理者として、忠和公園体育館をはじめ、スタルヒン球場や常磐公園などの管理運営を行っています。

●公益財団法人旭川市公園緑地協会●

住所：旭川市花咲町3丁目 花咲スポーツ公園内
電話：0166(52)1934
FAX：0166(55)0550

●忠和公園体育館●

住所：旭川市神居町忠和333番地
電話：0166(69)2345
FAX：0166(69)2346

ホームページもご覧ください

URL: <http://www.asahikawa-park.or.jp>

日時	講座内容
1月12日(水) 11:00～11:30 申込受付 12月20日(月)～	「脳トレその2」 ・脳のどこを鍛えるか ・トレーニングをしよう ・脳トレの効果
2月9日(水) 11:00～11:30 申込受付 1月20日(木)～	「ストレスの感じやすさはあるのか？」 ・ストレスとは ・認知のゆがみとは ・認知のゆがみを改善する
3月9日(水) 11:00～11:30 申込受付 2月20日(日)～	「よく眠れていますか？」 ・睡眠とは ・睡眠障害の原因 ・睡眠障害にならない生活

各講座の定員は20名です。受付日になりましたら、電話または直接、忠和公園体育館にお申し込みください。お待ちしております！

(※新型コロナウイルス感染拡大防止のため定員人数を変更することがございますのでご了承ください。)



忠和公園だより



～寒～い冬が到来～

第36号 ～冬～

発行日 R4.1.5

目次: ～寒～い冬が到来～ ・・・2022年の始まり・・・	P.1
健康ワンポイントアドバイス 認知症予防と脳トレ	P.2
トレーニング器具の紹介	P.3
教室のご案内(1月～3月)	P.4
保健師さんの健康講座	P.4

今年の冬は、ラニーニャ現象で西日本を中心に寒くなると……。シベリア高気圧の冷たい空気が日本列島に流れ込みやすくなるそうで、大雪になる可能性もあり要注意だとか。。。ああ、また除雪の日々がやって来る。。。はああ。。。とため息をつきたくなりますが、でも、嫌な事ばかりではないんですよ。冬の楽しみとして、忠和公園では歩くスキーや大人でも楽しめるチューブ滑りなども行っています。



お子さんと一緒に外の遊びで楽しんでみませんか？

また、ツルツル路面で転倒しないように、足・腰を鍛えるため体育館内のウォームアップコーナーやランニングコースなどで少し汗を流すのもいいと思いませんか？ウォームアップコーナーには色々な器具が置いてあります。

「私、使い方がわからないの～」という方も、ご心配はいりません。スタッフに声をかけていただければ、丁寧に説明いたします。お気軽にどうぞ。



明けまして
おめでとう
ございます

A Happy New

Yearだにゃ～



・・・2022年の始まり・・・

今年のお正月はどのように過ごしましたか？お雑煮を食べたりおせちを食べたり、美味しいものをたくさん食べて、コロナ禍で少し太っちゃったわ～と思っていたら、更に追い打ちをかけるように、体重計の針が右側にずれた……。ん？？、今はデジタルの時代でしたね。そうです、日本も2021年9月1日にデジタル庁が設置されました。デジタル時代の到来ですね。そうすると、今後はダイエットもデジタル化？標準体重を超えると、冷蔵庫が開かなくなるとか、一定のカロリーを消費しないと家の床が動き出しトレッドミルになるとか。なんだか恐ろしい話になってきましたね。デジタルもいいけれど、人間の心を忘れず、健やかな毎日を送るため、運動やコミュニケーションなど、感染予防対策をしながら日々を楽しく過ごしましょう。

2022年はいい年になりますように・・・☆彡



認知症予防と脳トレ

認知症とは、老いともなう病気のひとつです。

さまざまな原因で脳の細胞が死んだり働きが悪くなり、記憶・判断力の障害などが起こることによって社会生活や対人関係に支障が出る状態になります。

認知症を予防するためには、脳に刺激を与える、心身の機能を低下させないことなどが大切です。

脳トレってなあに？

脳トレとは、脳を刺激し脳を働かせるためのトレーニングのことです。

パズル、計算、読み書き、ゲーム等さまざまな種類があります。

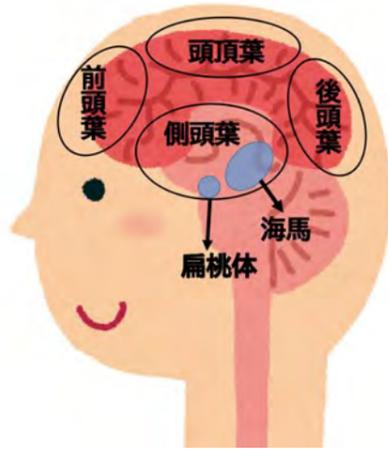
脳は場所によって働きがちがうので、どこを鍛えるかによってトレーニングの内容も変わります。



脳のそれぞれの場所の働き

前頭葉: 注意・思考・感情のコントロール、物事を整理・処理・実行する機能があります。

側頭葉: 言語の理解、記憶や物事の判断、感情のコントロール、聴覚をつかさどっています。



頭頂葉: 空間の知覚、接触・圧力・温度・痛みなどの感覚情報を処理しています。

後頭葉: 色・形などの視覚情報を処理しています。

海馬: 一時的な記憶の保管場所です。

扁桃体: 感情にかかわる記憶が保存されています。

前頭葉のトレーニング
➡ 迷路、間違い探し、一筆書き

頭頂葉のトレーニング
➡ 図形写し、間違い探し、立体パズル

側頭葉のトレーニング
➡ 聞いた文章を書き出す、物品認知課題、計算問題

後頭葉のトレーニング
➡ 逆さ文字、同じ形をさがす



実際の問題については、書籍やインターネットで探してみてください。



* トレーニング器具の紹介 *



今回は、体育館内のトレーニング器具の中から、腹筋台（デクラインベンチ）を紹介します。腹筋を効果的に鍛えたい方は、是非トライしてみてください。

ウォームアップコーナー 腹筋台の使い方 ①
～台を水平にしたままでトレーニング～



では、やってみましょう♪



(手は組まずに軽く添える程度が望ましい)

足パッドの掛け方



反動で起き上がらない



ゆっくり上体を下げる

1 腹筋台に座り、足パッドに足を掛けたら仰向けになります。両手は頭の後ろに添えると良いでしょう。

2 息を吐きながら上体を起こします。腹筋を意識して（へそのあたりに力を入れて）やるのが重要です。手の力で勢いをつけると、首を痛める恐れがあるので注意しましょう。また、上体は完全に起こさなくても肩が十分に浮いていればOK。

3 今度は、息を吸いながら上体を下げていき、肩を少し浮かせた状態で一度止まります。以後、2～3を繰り返します。初めのうちは10回程度を目標に、慣れてきたら回数を増やしてみましょう。

週2、3回のトレーニングで十分です。筋肉痛になった時は、治るまで休みましょう。次号では、腹筋台の更に効果的な使い方を紹介する予定です。お楽しみに (^_^)