

プールで
運動
始めよう!!

お問い合わせ先
曾於市民プール ☎ 0986-76-4340

曾於市民プールだより

今回のテーマは

「アクアビクス」



今回は「水中ウォーキング」についてご紹介いたしました。今回は、曾於市の総合大学の講座にもあります、「アクアビクス」についてご紹介します。

「アクアビクス」とは、プールの中に入り、音楽に合わせて楽しく体を動かす運動です。エアロビクスを水中で行うような感じだと思ってください。

インストラクターの指導の下で水中で行いますので、エアロビクスよりもリズムがゆっくりになり、幅広い年齢層で行うことができます。

音楽に合わせて、多くの人数で行いますので、楽しく効果的にカロリー消費ができます。時間は30分から60分程度のクラスが多いようです。

動作としては、ウォーキング、ジャンプ、腕の開閉、膝の曲げ伸ばしなどを組み合わせて行う事が多いのですが、前後・左右に均等に動くので体のバランスが整います。また、陸上でのエアロビクスと違い、水の浮力によって膝や腰に負担が少なく、ジャンプをしても衝撃がかりにくいのが特徴です。

水の抵抗によって、「二の腕の引き締め」などの筋力トレーニング的な効果も期待できます。息を止めたり、顔を水につけることもなく、泳ぎの苦手な方でもプールで安全に、楽しく、効果的に運動することができます。

ぜひ一度、アクアビクスにチャレンジしてみてください。

『心が元気になる相談室』のご案内

◎健康のこと、ご家族のことなど・・・お気軽にご相談ください!

開催日： **8月29日(月) 午後1時30分～** 場所：**末吉中央公民館**
 カウンセラー：勝吉恵美子先生（臨床心理士）

	担当課・係	電話番号
連絡先 (予約窓口)	本庁・介護福祉課 福祉係	0986-76-8807
	大隅支所・保健福祉課	099-482-5925
	財部支所・福祉課 (福祉事務所)	0986-72-0936

6月の子牛せり市結果

曾於中央家畜市場 (6/27～6/29)
※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	278	1,287,706	2,948	831,744
	去勢	335	1,409,011	2,902	933,548
	計	613	1,409,011	2,921	887,380
曾於地区	雄				
	メス	625	1,419,509	2,938	834,417
	去勢	780	1,504,656	2,900	930,996
	計	1,405	1,504,656	2,912	888,034

8月の子牛せり市は、8/23～8/25の予定です。