

運動習慣で健康寿命をのばそう!

65歳以上の方対象!

ちゃーがんじゅう 元気プロジェクト!!

2025年 8月1日(金)～9月30日(火)まで

運動して健康と景品を GETしちゃおう!!

総勢320名に
当たる!!

南風原町長
赤嶺正之

みんな
で頑張ろう!



今年も自宅参加型イベント「ちゃーがんじゅう元気プロジェクト!」を開催!!
南風原町の高齢者が元気でいきいきと運動するきっかけづくりの事業です。
参加した方には抽選で景品をプレゼント!!
この企画をとおして、皆さまの健康管理意識向上につながる事を期待しております。

ちゃーがんじゅうで賞

1万円分のお米券 5人



がんじゅうで賞

- ツナ缶
- さば缶
- お米券(4枚)



参加賞

もやすごみ袋 (南風原町)



◆◆◆当選者には10月に通知をお送りいたします◆◆◆

応募には以下の記入が必要です。

氏名: _____ 年齢 _____ 才 _____

住所: 南風原町字 _____

電話番号: _____

性別: 男 ・ 女 _____

アンケート

1.ふだんの運動習慣について聞かせてください。

あてはまるものに丸をつけてください。

ア: 日頃から運動をしている

イ: この事業をきっかけに運動を始めた

ウ: その他(_____)

2.ご意見・ご感想をお聞かせください。

応募方法はチラシの **ウラ面** をチェック!!



さあ、運動を始めよう！自分に合った運動でOK！

(生活の中でやりやすい運動例)

出典：公益社団法人日本理学療法士協会

ウォーキング・ラジオ体操・ストレッチ・掃除や草むしりなど・デイサービスなどのレク活動・その他ご自身で頑張った運動など。下記にウォーキングと筋力強化の運動を紹介します！

【注意事項】

- ・無理にのばしたり、反動をつけて行わない。
- ・痛みがでたり、痛みが増す時は、速やかに中止する。

有酸素運動

ウォーキング

- ・ご自身の体調に合わせて10～30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- ・少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- ・この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



筋力強化運動

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

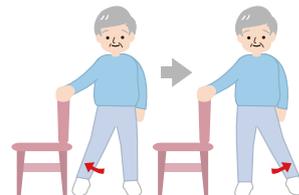
- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



足の外開き

歩行やバランスの保持に必要な腰から太もも外側の筋肉を強くします。

- ・椅子の背もたれなどにつかまって一方の足を横に1・2・3・4と数えながらゆっくり広げる
- ・約30度まであげたら、そのまま5秒止め、ゆっくりおろします。



運動習慣で健康寿命をのばそう！

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの**有酸素運動**と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

提 応募箱に出

- ①役場2階 保健福祉課
 - ②社会福祉協議会窓口
 - ③各字公民館
- に応募箱を設置しております。直接、ご投函ください。

提 郵送による

〒901-1195 南風原町字兼城686番地
南風原町役場 保健福祉課 宛
までお送りください。
※郵送費は実費となります。
【問】保健福祉課 ☎889-3534

提 スマホで



QRを読み込み提出してください。



ちゃーがんじゅう元気プロジェクト

スタンプカード 兼 抽選券 切り取ってお使いください

65歳
以上の方に
プレゼント!

点線から切り取って応募してね!



スタンプカードは保健福祉課・社協・各字公民館でも配布中！

記入例

プレゼントの詳細は裏面をチェック!!

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

運動した日付と押印またはサインを1日1回つけてください。30ポイント貯まると応募できます。



参加方法

- ①運動をして左のスタンプカードに自分で押印またはサインをする
- ②左のスタンプが30個貯まったら裏面の氏名・アンケートを記入し応募箱または郵送、スマホにて提出
- ③抽選で豪華景品が当たる

【対象】①8月1日以降引き続き南風原町にお住まいの方

②令和8年3月末時点で65歳以上の方

【期間】8月1日(金)～9月30日(火)まで

【応募】10月1日(水)までに応募 ※応募は1人1回まで

⚠️ 運動は無理のない範囲で行ってください。

身体の自由がきかない方などは、主治医から勧められている軽運動でOK!

【例】半身まひの方→手の握り運動、上下運動