

★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!

2026年8月1日(土)～9月30日(水)まで

この夏、運動習慣
始めませんか?

期間中、運動した日にサインして、
30個集まると景品と交換できます!
65歳以上の皆さん、「ペットボトルがあげにくくなった」
ことありませんか? フレイル(虚弱)のサインかもしれません!!
この機会に、健康づくりにチャレンジしませんか?

総勢320名に
当たる!!

南風原町長
金城 宏孝



みんなで
頑張ろう!

当選者には10月に通知をお送りいたします

ちゃーがんじゅうで賞

8,800円分の
おこめ券(20枚)・・・10人



がんじゅうで賞

- ① ツナ(パウチタイプ)
- ② さば(パウチタイプ)
- ③ おこめ券(4枚)



※①～③からご希望の景品をお選びください。

参加賞もあるよ!



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:	普段の血圧 ⊕	
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・ご感想をおきかせください。

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を紹介します。
掃除や草むしり、ミニデイなどの
レク活動でもOK！

⚠ 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
・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。

ウォーキング

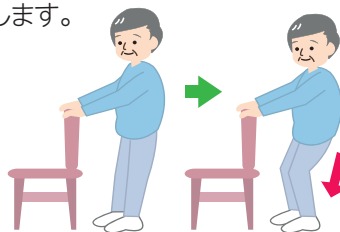
- ご自身の体調に合わせて**10～30分**、できれば**1日に2回**程度歩きましょう。途中で休憩を入れても結構です。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。
- この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を良くしてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。



スクワット

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

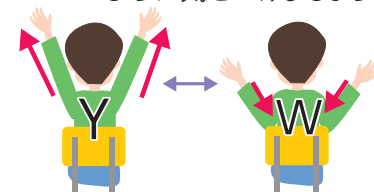
- ① 椅子の背もたれなどにつかまって両方のひざを一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度まげます。
- ② そのまま**5秒**止め、ゆっくりのばします。



Y-W 運動

ポイント

首に力が入りすぎないように気をつけましょう。



- ① 両手を斜め上45度に広げて「Y」にします。
- ② 両ひじを脇につけるように肩甲骨をよせて「W」にします。
- ③ **10～15回**を目安に、**1日2～3セット**行いましょう。

出典：公益社団法人 日本理学療法士協会

スマホで提出

QRコードを読み込み提出してください。



応募箱に提出

- ① 南風原町役場2階 福祉課
 - ② 南風原町 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。

郵送による提出

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



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

スタンプカードは福祉課・社協・各字公民館でも配布中！

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

記入例

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個貯まると応募できます。

応募方法

- 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 左のスタンプカードが貯まったら表面の氏名・アンケートを記入し、スマホでQRコードを読み込んで提出、または応募箱か郵送にて提出
- ③ 抽選で豪華景品が当たる(参加賞あり)

【対象】① 8月1日時点で南風原町にお住まいの方

② 令和9年3月末時点で65歳以上の方

【期間】8月1日(土)～9月30日(水)まで

【応募】10月1日(木)までに応募

※応募は1人1回まで

点線から切り取って応募してね!!

