

# 水中運動のススメ



昨年度大好評いただいた吾北むささび温泉を利用した水中運動教室。今年度も7月22日～10月28日の期間、「膝痛解消筋力アップコース」「脱メタボコース」(各12回)を開催しました。



## 参加者からの声

- ・関節の痛みが軽くなった
- ・楽しかった
- ・友達ができて心の健康にもつながった
- ・体重、腹囲が減って嬉しい
- ・足に筋力がついた
- ・栄養の話が聞けて食事面が改善した など



## 水中運動はこんな方にピッタリ!!

★膝が痛くて陸上では運動できない…

★最近、足腰が弱ってきた…

★メタボリックシンドロームを解消したい!



水中では浮力が働くため、肥満体型や膝が痛い方でも関節への負担を少なくして筋力を鍛えることができます。

さらに水の抵抗・水圧・水温など陸上とは異なる環境のため、エネルギーが効率良く燃焼され、新陳代謝の活発化、血行改善など脱メタボにも有効です。

現在も火・金曜日に、吾北むささび温泉への無料送迎バスを運行しています。

※金曜日はインストラクターによる指導があります。参加希望の方は、下記までお申し込みください。

問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811



## いの町地球温暖化対策推進実行計画の取組について

役場では、地球温暖化対策推進のため、全職員による温室効果ガスの削減に向けた取組を行っています。

この計画は、平成19年度～23年度の5か年で、平成17年度の温室効果ガス(CO<sub>2</sub>)排出量を基準値として、それぞれの項目で3%削減することを目標としています。

平成20年度の調査結果を公表します。

項目	削減目標	平成20年度実績
ガソリン	3%削減	7.4%削減
灯油	3%削減	13.1%削減
軽油	3%削減	13.4%削減
重油	3%削減	12.0%削減
LPGガス	3%削減	3.8%削減
電気	3%削減	8.8%削減



## 地デジの準備はお済みですか？

2011年7月24日でアナログ放送が終了します

地デジに関する  
問い合わせ

総務省地デジコールセンター ☎ 0570-07-0101

受付時間 月～金曜日9:00～21:00 土・日・祝日9:00～18:00

※IP電話など、上記番号でつながらない場合は、☎ 03-4334-1111に電話をしてください。

