

イワくんの ちょっとイワせて

第12回



イワくんどうしたの？

健康寿命を伸ばすために、皆さんは体を動かしていますか？ボクはいつもひゃっぴい体操で体を動かしているよ
この、ひゃっぴい体操の効果を知っていますか？今日は、改めてひゃっぴい体操の事を教えてもらいましょう



イワくん勉強中！

ひゃっぴい体操(岩見沢市オリジナル健康体操)
1回3分20秒×3回(約10分)

百餅まっりの要素
・おはしの節をアレンジ
・お餅つきのおもちゃ

☆1,000歩(700m)歩くのと同じ運動効果
☆心肺機能・筋力を高めるストレッチの効果

つら
つら...



大腿四頭筋(太ももの前)
大臀筋(お尻)



体側(わき腹)

など



イワくんわかった？

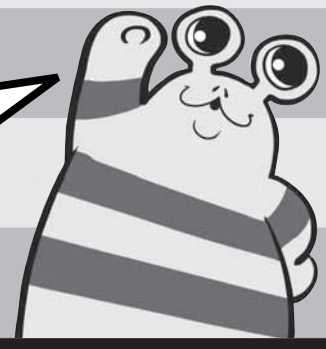
ひゃっぴい体操なら、家の中でもできるから、冬の運動不足解消にもなりそうだね

2016年、皆さんも健康寿命を伸ばすため、ひゃっぴい体操を生活に取り入れて、「百歳まで健康でハッピー」に過ごせるよう頑張ろう！

そうそう、ひゃっぴい体操は、動画で見るのができよ。ボクも出ているから、皆さん見てくださいな



ひゃっぴい体操をYouTubeで再生



人の動き (平成 27 年 11 月 30 日現在)

●住民基本台帳 人 □ 総数 84,892人(前月比 - 49)

男 39,737人(前月比 - 29)

女 45,155人(前月比 - 20)

世帯数 42,048世帯(前月比 - 8)

岩見沢市役所

☎ 068-8686 北海道岩見沢市鳩が丘1丁目1番1号
☎ 0126-23-4111 FAX 0126-23-9977
ホームページ <http://www.city.iwamizawa.hokkaido.jp>

▶救急当番医ガイド ☎ 0126-23-5153
▶消防テレホンガイド ☎ 0126-24-0119



今月の表紙

市長さんと握手
ちょっと照れるなあ...