

# 健康運動教室

健康づくりを目的とした健康運動教室を開催します。

どの教室も、講師がわかりやすく指導します。体に負担の少ない運動ばかりで、どなたでも参加できますので、今年から始めてみませんか。

◆申し込み 前日までに、市民課国保医療班（☎30-0222）へ電話での申し込みが必要です。  
※無料託児が利用できます。4日前までに子ども未来センター（☎30-0855）へのお申し込みが必要です。



## ◎ストレッチポール教室

ストレッチポールを使って凝り固まった筋肉をほぐします。

## ◎スローエアロビクス教室

シンプルでソフトな動きで体をリフレッシュします。

## ◎ココから体操教室

ストレッチや無理のない運動で全身を柔らかくします。

## ◎ゆったりヨガ教室

ゆっくりとした動きで自分の体と向き合えます。

## ◎浅利ゆみ先生の健康体操教室

イスを使いながら無理のない運動をします。

## ◎ちょ筋ストレッチ教室

ちょっとだけ筋力がアップするトレーニングとストレッチを行います。

## ◎フィットネス教室

ストレッチヨガやスロートレーニングなどのさまざまな運動で心身をリフレッシュします。

## 5月からスタート！

開催日程については、5月号からの広報に掲載します。  
☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

## 骨密度測定会 & ナトカリ比測定会

今年度も骨密度とナトカリ比の測定会を開催します。



骨密度測定の様子

### 骨密度測定

簡易測定機器を使用して、超音波により骨密度を測定し、年齢別の平均値と比較することで判定を行います。

測定は、右足くるぶしで行い、X線を使用していないため、子どもや妊産婦の方も測定可能です。骨の状態を知り、強い骨づくりに役立てましょう。

### ナトカリ比測定

尿に含まれるナトリウム（塩分）とカリウムの比率を測定します。カリウムは、余分な塩分を体外へ排出し、血圧を下げるなどの働きがあります。尿に含まれるナトリウムの量がカリウムの何倍になるかを数値化したものがナトカリ比です。この値が小さい程、食塩による体への害を防ぐと言われています。

食生活習慣の見直しなど、健康づくりの参考値としてお役立てください。

## まちの話題



## 全国規模のスキー大会で 本市出身選手が大活躍

2月17日から20日の4日間、第77回国民体育大会冬季大会スキー競技会「美の国あきた鹿角国体2022」が、2月23日から27日の5日間、第95回全日本学生スキー選手権大会（インカレ）が花輪スキー場で行われ、全国各地から多くの選手が集まりました。

新型コロナウイルスの感染防止対策として無観客での開催となりましたが、感染対策を万全にし、選手らは鹿角を舞台に熱戦を繰り広げました。

国体では、田中聖人選手（自衛隊）が男子10キロクラシカルで優勝、木村幸大選手（中央大学）がコンバインド競技で優勝、女子クロスカントリーリレー競技で畠山香恋選手（花輪高校）が2走目、石垣寿美子選手（富士フィルムBI秋田）がアンカーを務め、秋田県が優勝を果たすなど、本市出身選手が大いに活躍しました。このほか、インカレでも本市出身選手が数多く入賞し、鹿角の名を全国に轟かせました。



## 思い出を糧に未来へ 中学校卒業式

3月12日、13日に市内各中学校で卒業式が行われ、238人が新たな一歩を踏み出しました。

花輪中学校では、107人の生徒が門出を迎え、先生や保護者に見守られながら、校長先生から卒業証書を受け取りました。

卒業生は「仰げば尊し」と「春に」を合唱し、お世話になった方々への感謝の気持ちを歌に込めました。

卒業式の後は、それぞれの教室でこれまでの思い出を振り返りました。卒業生は学校の統合を経験しており、統合に不安があったことや、その不安をお互いに助け合いながら乗り越えたこと、新しい友だちができたことなど、同じクラスのメンバーと共に歩んだ日々を語り合っていました。

一段と大人びた卒業生を先生や保護者が頼もしそうに見守り、学校全体が祝福ムードに包まれていました。

