

みんなのスポーツ・エクササイズ



市では、市教育委員会のほか各種団体によるスポーツ関係のイベントや教室が盛んに行われています。これまでスポーツに関心が低かった方も参加でき、健康な暮らしを送れるよう、どんなスポーツ教室等が行われているかをこのコーナーで紹介していきます。

第1回 骨盤底筋運動ピフィラティス

骨盤底筋運動ピフィラティスとは、アメリカの婦人泌尿器科の専門医が考案したエクササイズで、主に尿漏れ防止に対する科学的根拠に基づいた運動療法と言われていますが、骨盤底筋群などインナーマッスルを鍛えるため、産後の女性の体型維持や姿勢を正しくするなどの効果も高いと言われています。

運動は、写真のようにバランスボールを膝で挟むなどして、ゆっくりとインナーマッスルを鍛えるのが特徴です。

平成29年度には、骨盤底筋運動ピフィラティス教室が2期に分けて開催されましたが、骨盤底筋中心ではなく全身の筋肉や骨格をトータルで整えるピラティスというエクササイズもあり、市内では3年前から定期的に教室が行われています。今年度も4月から教室が始まり、昼夜合わせて80人近い参加者が集まっていますが、まだ若干の空きがあります。

問い合わせ

スポーツクラブひたまる25 事務局55 - 9666



あなたの結婚応援します

新たな相談体制のご案内

平成27年度からスタートした結婚応援事業。
平成30年4月より新しい相談体制になります。

元気ひたちのおみや
結婚応援事業

	新たな相談体制（平成30年4月～）	備考
相談員	結婚応援サポーター3人	相談員 1人→3人
相談会	毎月第3日曜日 9:00～16:00 (場所：おみやコミュニティセンター) 結婚応援サポーターの当番制で実施します。 * 平日の相談は、希望があった場合のみ日時・場所を調整して実施します。	○日曜結婚相談会は、従来どおり開催 ○平日の相談は予約制 * 相談希望の方は、事前にお問い合わせください。



▲左2人目から結婚応援サポーターの石澤さん、川野さん、山崎さん

○常陸大宮市結婚応援サポーターとは？

市の委嘱を受け、結婚活動の支援に理解と熱意のある市内在住のボランティアです。

結婚を希望する方やご両親からの相談に親身になって対応したり、マッチングのお手伝いをしたりします。お気軽にご相談ください。

■問い合わせ■

こども課こどもグループ ☎52-1111（内線137）