

マナビィ通信 Vol.39

誰もが健康的で快適に暮らせるよう、健康づくりの一環として、季節の変わり目や厳しい気候に負けない体づくりをサポートする講座です。

マナビィ宅配便 市民講師

NPO法人 名取市スポーツ協会

★ 講座紹介 ★

生涯学習のマスコット“マナビィ”
デザイン：石ノ森章太郎



・スポーツ体験
(90分～120分)

北欧発祥の「モルック」をはじめ、誰もが気軽に楽しめるユニバーサルスポーツ等の体験講座です。

簡単なルールなので、運動が苦手な方はもちろん、小さなお子様からシニア世代の方まで年齢や体力を問わず誰もがすぐに楽しめます。

頭と体を程よく使いながら参加者同士で盛り上がる内容です。地域の集まりや友人同士と一緒に体験してみませんか。



・寒冷順化教室 (10月～12月)
冬の寒さや冷え性に悩まされていますか (60分～90分)



寒さに少しずつ体を慣らしていく「寒冷順化」のメソッドを学び、冬でも冷えにくい「内側から温かい体」を目指す講座です。

効果的なストレッチや代謝を良くする簡単なエクササイズ、日常生活での防寒、健康管理等を分かりやすく解説します。寒さに負けない体づくりを始めましょう。

★ 講座紹介 ★（令和8年度分は終了しました）

※令和5年に名取市より「熱中症対策強化宣言」が出されたことを契機に、当協会としても市民の方々の健康と安全を守るための具体的なアクションが必要だと考えました。厳しい気候変動に対応し、熱中症や体調不良を未然に防ぐための「体づくり（順化）」を専門的な視点からお伝えします。

・暑熱順化教室（5月～7月）

近年、厳しさを増す夏の暑さ。本格的な夏が来る前に「暑さに強い体」を作っておきませんか？

（60分～90分）

熱中症予防の正しい知識や簡単なトレーニング、レクリエーションを楽しみながら、体に負担の少ない方法で汗をかきやすくし、体温調整機能を高める「暑熱順化」の方法を学ぶ講座です。

今年度は終了しましたが、来年受講してみませんか。



ストレッチ・筋トレエクササイズ



レクリエーション（足し算ジャンケン）

◆ 今までに講座を受講された方からの感想 ◆

- ・ただ運動するだけでなく、なぜこの時期にこの準備が必要なのかという理由がよくわかり、非常にためになりました。
- ・すごく楽しかったので、自分たちが行っている地域の集まりでも、同じ内容（レクリエーション）を行なってみようと思います

NPO法人名取市スポーツ協会の講座申込を希望する人は、市HPに掲載の申込書を提出、または生涯学習課に電話・メールでお問い合わせください。

〒981-1224 名取市増田字柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階 生涯学習課

☎022-724-7173 Mail: syogaku@city.natori.miyagi.jp



オンライン申込フォーム