

# 今こそ 体を動かそう!

5月27日(水)に開催を予定していましたチャレンジデーは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止としました。  
しかし、チャレンジデーの目的である運動の習慣化による健康づくりのためにも体を動かす機会が減ってきている今こそ、可能な範囲で運動して、体も元気に、心もリフレッシュしましょう!

## 企画 1

### ■ラジオで福知山踊り

5月27日にFM丹波(FM79.0MHz)から流れる「福知山音頭」とともに、ご自宅など、日常生活の中で体を動かしませんか。

放送時間 10:00～・12:30～・15:00～・19:30～  
FM丹波HPや無料アプリ「FM聴(てい)for FM丹波」でも聴けます。



CHALLENGE DAY

## 企画 2

### ■健康活動ポイント2P プレゼント

5月27日に15分以上体を動かした人は、健康活動ポイント2Pが付与されます。  
健康活動ポイント事業のハガキに色を塗って御活用ください。

健康活動ポイントに関するお問い合わせは、福知山市子ども政策室(☎0773-24-7055)または、健康医療課(☎0773-23-2788)へお願いします。

※ 当日スポーツ施設の無料開放はしません。  
※ チャレンジデーのルールによる活動報告は必要ありません。



## ヘルスアップ体操 ふくちライフ体操

体操動画をみながら、  
体操しませんか。



踊って楽しい  
ヘルスアップ体操



みんな大好き  
ふくちライフ体操



## 貯筋体操

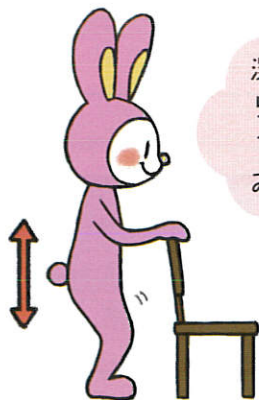
「貯筋体操」は座りながら行う体操で、  
高齢者の方でも無理なく、自宅で簡単に行っていただけます。



※実施にあたっては3密(密閉・密集・密接)を避けた感染対策にご配慮ください。

## 下肢筋力アップ！スクワット

肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は、少しだけ外に向けましょう。  
ひざを開かず、お尻を後ろに引き、体をしずめよう。ひざがつま先より前に出ないようにすることがポイント！



深呼吸をするペースで  
5～6回繰り返し、  
1日3回チャレンジして  
みましょう♪

ふくらはぎの筋力アップ！  
踵（かかと）あげ体操

両足で立った状態で、踵をあげましょう。  
踵をゆっくりおろすことがポイント！  
1セット10～20回を2～3セット/日  
チャレンジしてみましょう！



転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所でしましょう！

2020年11月23日

明智光秀ゆかりの地「福知山」を駆ける！

## 第30回 福知山マラソン

今年は記念すべき第30回大会！全国から集まるランナーと  
共に大会を盛り上げよう！



2021年5月16日～23日

ワールドマスターズゲームズ2021  
関西ソフトテニス競技

(会場：福知山三段池公園テニスコート)

大会マスコット  
スフラ  
～Sports for Life～

○ 概ね30歳以上ならだれでも参加できる世界最大級のスポーツ祭。  
35競技59種目のスポーツが関西のあらゆるところで開催され、  
福知山市ではソフトテニス競技が開催されます。  
世界中からやってくるスポーツ愛好家と一緒に、  
ワールドマスターズを盛り上げよう！

絶賛エントリー受付中。  
詳しくはワールドマスターズゲームズ2021関西  
公式ホームページまで

