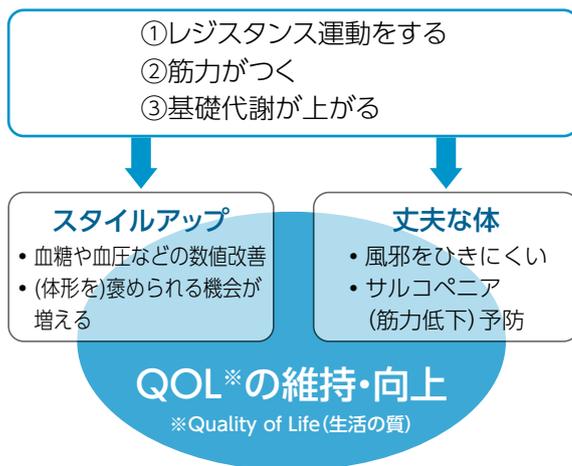


レジスタンス運動の効果

負荷をかけ、繰り返し行う運動(筋トレなど)をレジスタンス運動と言います。「運動を始めよう!」という、ウォーキングや水泳など有酸素運動から始める人が多いのですが、実はレジスタンス運動も有酸素運動と同じくらい重要です。

レジスタンス運動は筋肉を大きくする効果があり、筋力の向上だけでなく、高齢者の転倒防止や認知症予防なども期待でき、幅広い年代に欠かせない運動です。筋肉の回復期間が必要になるので毎日行うのではなく、2~3日に1回程度の頻度で行うと効果的です。



10月のオススメ講座 パワフルな体型づくり

健康運動指導士の金子真美さんによる講話と運動体験です。

日時 10/7(木) 13:30~14:45 定員 10人(先着順) ※初めて講座に参加する人優先。
 場所 子育て健康プラザ・マーン 持ち物 タオル、飲み物、室内用靴、運動ができる服装
 対象者 成人男性 申込期間 9/16(木)~30(木)

※12月には女性向け講座の開催を予定しています。



講師の金子さん



岐阜県広報

岐阜県からのお知らせ

点字版・音声版をご希望の方は、県庁広報課へご連絡ください
 音声版には、CD(デジター編集)での提供と音声用のテキストデータの配信もあります

この情報は令和3年7月30日現在のものです。
 この紙面に関するお問い合わせは、県庁広報課まで ☎058(272)1111(代) FAX 058(278)2506



情報ボックス



県広報は県公式サイト、広報紙ポータルサイト「マイ広報紙」・「岐阜イーブックス」、広報紙アプリ「マチイロ」でも公開中!
 ※掲載している二次元コードは、スマートフォンの機種やアプリなどによって、読み込めない場合があります

- アイコン説明
- 催し
 - 募集
 - 資格・研修
 - その他



防災の日、防災週間に確認を! 自分の身は自分で守る、災害時の備え

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日は「防災週間」です。近年、自然災害が多発している日本では、備蓄品の確保や防災訓練への参加など、日頃からの備えが重要です。家具の固定のほか、避難場所や家族との連絡方法の確認など、この機会にしっかりと災害に備えましょう。
 ●問/お住まいの市町村または県庁防災課 ☎058(272)8189



TASCぎふコラボ展vol.7 そうぞうのパッケージ2を開催します

福祉施設とアーティストがチームを組み、対面することなく段ボール箱の中の造形物を共同制作しました。その制作した作品と工程を展示します。
 ●とき/9月11日(土)~10月24日(日) 9:00~17:00 ※入場無料
 ●ところ/ぎふ清流文化プラザ(岐阜市)
 ●問/TASCぎふ ☎058(233)5377

TASCぎふ 検索



動物愛護センター フェスティバルを開催します

犬猫ふれあい体験、動物クイズ、動物工作、獣医師の仕事体験など、楽しい催しが盛りだくさんです。※入場無料

- とき/9月23日(木・祝) 13:00~15:30
- ところ/県動物愛護センター(美濃市)
- 定員/50人(事前予約制・先着順)
- 申込方法/電話
- 申込先/問/岐阜県動物愛護センター ☎0575(34)0050

岐阜県動物愛護センター 検索



モレラ岐阜で 地産地消フェアを開催します

地元で採れた旬の農産物を県民の皆様へ広く知っていただくため、下記のとおり「地産地消フェア」を開催します。

- とき/9月18日(土)~20日(月・祝)
- ところ/パロー モレラ店(本巣市)
- 問/県庁農産物流通課 ☎058(272)8417

地産地消ぎふ 検索



ひきこもりの悩みを一人で 抱え込んでいませんか?

県精神保健福祉センター内に「ひきこもり地域支援センター」を設置し、ひきこもりに関する相談に応じています。

- 電話相談/月曜日~金曜日(年末年始、祝日を除く) 9:00~17:00
- 面接相談/月・水・木・金曜日(年末年始、祝日を除く) 9:00~16:00 ※予約制
- 問/岐阜県精神保健福祉センター ☎058(231)9724

岐阜県 ひきこもり地域支援センター 検索

新型コロナウイルス感染症 拡大防止の徹底を

感染拡大防止のため、マスクの着用、手指の衛生、密の回避、体調管理をしっかり行いましょう。また、マスク着用時は激しい運動を避け、こまめに水分補給するなど熱中症予防とコロナ対策を両立しましょう。最新情報は、県公式ウェブサイトや県公式Twitter(@gifucovidnews)でご確認ください。