

2026年度

# 上尾市健康スポレクひろば

## ワクワク楽しく 健康増進!!

参加者  
申込締切

5/8 (金)



### 開催日時・会場

大谷公民館 2026年 5月 14日(木) ~ 2027年1月14日(木)  
 上平公民館 2026年 5月 19日(火) ~ 2027年1月19日(火)

### 対 象

原則として上尾市在住在勤の概ね60歳以上の方で、継続して参加できる男女

### 定 員

各会場 25名 定員になり次第締め切ります

(日程は 裏面参照)

### 参 加 費

全回数を通して 500円  
 ※会場が異なるときは各500円  
 となります

9:00 受付開始  
 9:30 健康スポレクひろば  
 11:30 連絡事項・解散

## 動かない人は虚弱に!

筋肉が失われることでさらに不活発となり、虚弱状態(フレイル)になります。風邪などのちょっとした病気で介護が必要となる状況まで弱ってしまい、しかも、なかなか治りません。

## 運動不足が介護リスクを高める!

個人差はありますが30歳から35年間運動をしていないと最大35%の筋肉が失われると言われています!筋肉の委縮や硬直化が進むことで、自立移動が困難となり(ロコモティブシンドローム)、「転倒や骨折、腰痛などの関節疾患、衰弱」を招きます。それらは、要介護になる原因の35%を占めています。

## 血管の劣化! (動脈硬化の進行)

動脈硬化が進むと、血管が詰まったり、破れやすくなります!その結果、要介護になる原因第1位、脳卒中(脳血管障害)や心筋梗塞などを発症する恐れがあります。

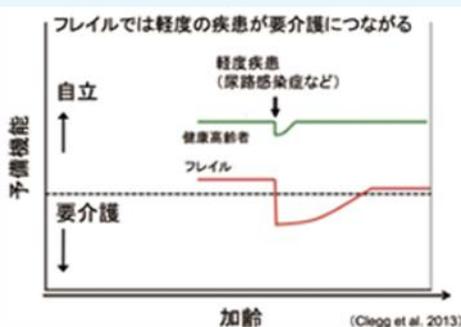
### ★動脈硬化が進むメカニズム

高血圧や高血糖等により内皮細胞が傷害

血中の単球(白血球)が内皮細胞にくっつく

単球は内皮細胞の間から潜り込み、「マクロファージ」変身

血液中のコレステロールが多すぎると、この「マクロファージ」が「呼び寄せ役」になって、脂肪物質がどんどん取り込まれてたまり、粥状になる。これを粥腫(プラーク)と呼ぶ。



出典:東京大学大学院 石井 直方教授 資料

出典:国立研究開発法人国立循環器病研究センター

主催:上尾市スポーツ推進委員連絡協議会

後援:上尾市 上尾市教育委員会

※上平公民館での事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

回	開催日		内 容
	大谷公民館	上平公民館	
1	5/14 (木)	5/19 (火)	●フレイルにならないところとからだの理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック
2	6/11 (木)	6/16 (火)	●レクリエーション・スポーツ
3	7/16 (木)	7/21 (火)	●レクリエーション・スポーツ
4	9/17 (木)	9/29 (火)	●レクリエーション・スポーツ
5	10/15 (木)	10/27 (火)	●レクリエーション・スポーツ
6	11/19 (木)	11/24 (火)	●レクリエーション・スポーツ
7	12/17 (木)	12/22 (火)	●レク式体力チェック ●レクリエーション・スポーツ
8	1/14 (木)	1/19 (火)	●レクリエーション・スポーツ ●講評・修了証書授与

※都合により内容の一部を変更することがあります。

### 持ち物

運動に適した服装 体育館シューズ  
タオル 飲み物 筆記用具

### 申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、事務局あてに郵送、ファックス又はメール送信してください。

【必要事項】会場名、氏名 年齢 性別  
身長 住所 電話番号

※1 必要事項を整理して電話で事務局に申し込むことも可能です。

※2 ご提供いただきました個人情報を目的外使用することはありません。

### 【月替わり種目】

ボッチャ・マットス  
ポールウォーキング  
ピックルボール  
日レクボール  
四面卓球バレー  
ミニバレー・風船バレー  
ウォーキングフットボール  
その他いろいろ

### 申込み 問合せ先

上尾市スポーツ推進委員連絡協議会事務局  
〒362-8501 埼玉県上尾市本町3-1-1  
上尾市教育委員会スポーツ振興課内  
上尾市スポーツ推進委員連絡協議会事務局  
電話 048-781-8112(直通)  
FAX 048-775-6608  
メール s725700@city.ageo.lg.jp

### 「健康スポレクひろば」参加申込書

会場	ふりがな	年齢	性別	身長
<input type="checkbox"/> 大谷公民館 <input type="checkbox"/> 上平公民館	氏名	歳	男・女	cm
住所 〒		電話番号		

※ 参加したい会場に☑をしてください。