

ストレッチのポイント

動的ストレッチ

目的…筋肉の柔軟性アップ・体温の上昇

効果…けがの予防、パフォーマンスの向上

動き…複数方向

実施時間…運動前



静的ストレッチ

目的…可動域の向上・老廃物の排出

効果…心身のリラックス、疲労回復

動き…単方向

実施時間…運動後・入浴後・就寝前



ストレッチをするときの注意点

- 無理をしない(人と比べず自分のペースで)
- 身体に違和感があった場合は中止する
- 呼吸を止めない

皆さん、運動の前後にしっかりとストレッチをしていますか？
ストレッチは、その目的や効果などにより、「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」に分けられます。
「動的ストレッチ」は、動きの中で反動をつけて、筋肉に刺激を与え、身体を温めることが目的です。運動前に行うことでけがの予防などに効果があります。
「静的ストレッチ」は、反動や弾みをつけずに筋肉をゆっくり伸ばし、可動域の向上や老廃物の排出を促します。運動や入浴後にすることで心身のリラックスや疲労回復等の効果があります。
効果に合ったストレッチを使い分け、日ごろの健康維持・増進などに役立てましょう。

休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

6月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

4日(日)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
11日(日)	岸野胃腸科クリニック(胃、外、内、肛)	新宿町1丁目12-19	☎247-3900
18日(日)	くりばやし眼科(眼)	旭町1丁目1-23	☎256-7601
25日(日)	かわごえ駅前整形外科(内、整外、リウ、リハ)	脇田町103 2階メディカルセンター川越C区画	☎229-3355



開催会場

- 6月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
10日(土)・24日(土)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

川越市ツイッター
総合アカウント



人口と世帯数 平成29年5月1日現在

人口352,093人(男=176,461人、女=175,632人) 前月比+230人 世帯数155,159世帯 前月比+393世帯

広報川越1391

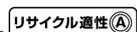
- 発行日/平成29年5月25日(毎月10日・25日発行)
- 発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171
- 編集/広報室

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。

☎224-5495 ☎225-2171

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。



Fontworks
UDFont