

# みんなで取り組もう！

## 介護予防体操

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123・福祉課高齢者支援係 ☎286-3114

### No.9

### 「タオル de ストレッチ」

今回は、どこのご家庭にもある「タオル」を使って、ストレッチをしていきます！

体が硬くてストレッチが苦手な人も、タオルの力を借りて、普段伸ばせない箇所を伸ばしましょう。まずは肩こりに効く、二の腕と胸のストレッチです。



梅川あかね  
UMEKAWA AKANE  
健康運動指導士

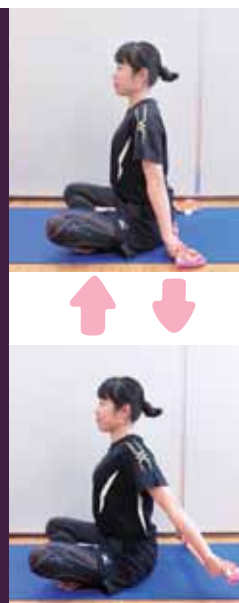


- ・ 反動をつけず ゆっくり動かす
- ・ 自然な呼吸で

① タオルを下のよ  
うに持ち、上下に  
ゆっくり動かしま  
しょう。逆も同様。



② 体の後ろで  
タオルを持ち、  
胸をそらし、  
ゆっくり腕を  
上げましょう。  
10～20秒  
伸ばしたら  
ゆっくり戻し  
ましょう。  
(首がすくまな  
いよう注意)



**注意点** 無理せず、痛みのあるときは中止しましょう！

### 笑顔 de 運動教室

みんなで笑って楽しい運動を始めましょう！

- 対象 40～70歳の町民  
(持病がある人は医師にお尋ねください)
- 定員 20人程度 ■参加費 200円
- 申込 12月20日(水)までに保健福祉センターはびねすの窓口か電話で本人申し込み(開館時のみ)  
※初めて参加する人を優先します。
- 持参品 参加費、飲料、タオル、室内シューズ  
筆記具 ※動きやすい服装で！

### 1月の

スケジュール

受付時間 9:30～ 運動教室 10:00～  
ただし、29日(月)は受付時間 9:30～  
運動教室 10:00～(1時間半程度の運動です)

日程	テーマ
15日(月)	リズム de 脂肪燃焼!
29日(月)	肩こり予防・改善 ～タオル de ストレッチ～

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

栄養士さんから  
食事についての  
お話もあります!

全国からたくさんの「義援金」および  
「ふるさと納税」をいただき  
心より感謝申し上げます。

義援金	12,373件	10億8,199万円
ふるさと納税	平成29年度 1,638件	4,058万円

平成29年10月31日現在