

# 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.10

## 「タオル de ストレッチ② (腰痛改善・予防編)」

前回ご紹介した肩こり解消のタオルストレッチは行ってみましたか？今回は、腰痛改善・予防編です。前回のストレッチと合わせて毎日少しずつ行うことで、さらに柔軟性を高め、腰痛を起こしにくい体を作りましょう！

① 足裏にタオルをかけ、両手でタオルを引きながら、少しずつ上体を前へ。痛気持ちいいところまで倒したら、10～15秒数える。



② あおむけで左ひざを立て、太もも裏あたりにタオルを通し、両手で持つ。右足を左ひざにかけタオルを持ち上げ、15秒ほど数える。



**注意点** まずは左右1回ずつから始めてみましょう。無理せず痛みのあるときは中止しましょう。

point

- ・ 反動をつけず ゆっくり動かす
- ・ 自然な呼吸で



梅川あかね  
UMEKAWA AKANE  
健康運動指導士

## 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 1月22日(月)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！

## 2月の

スケジュール

受付時間 9:30～ 運動教室 10:00～  
(1時間半程度の運動です)

栄養士さんから  
食事についての  
お話もあります！

日程	テーマ
5日(月)	腰痛予防・改善
19日(月)	燃やそう！脂肪と心！

問 保健福祉センターはびねす ☎234-6123

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	12,460件	10億8,963万円
ふるさと納税	平成29年度 1,997件	4,789万円

平成29年11月30日現在