

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.11

「ポッコリお腹解消筋トレ」

今回は、お腹回りが気になる人必見！の「腹筋」をご紹介します。自宅で簡単にできるので、時間を見つけて実践してみましょう。



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士



- ・ 目線はおへそ
- ・ 腹筋を意識して
- ・ 呼吸を止めない



- ① 膝を立てて座り、両手を伸ばし、背中を丸める（目線はおへそ）。
- ② 座布団などに体重をかけ、4秒かけて後ろに倒れる。

CHALLENGE

手を胸の前で合わせたり、頭の後ろに持ってくると、強度も上がるので、余裕のある人はチャレンジ！



注意点 まずは5回から始め、できるようになったら回数を増やしていきましょう。

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 2月20日(火)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！

3月の

スケジュール

栄養士さんから食事についてのお話もあります！

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
5日(月)	エンジョイ♪バランス (体幹・バランス能力向上)
19日(月)	リズム de 心も体もリフレッシュ (音楽に合わせて体を動かします)

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	12,569件	10億9,977万円
ふるさと納税	平成29年度 3,414件	8,201万円

平成29年12月31日現在