

For Fresh Happy Life
はぴねす
だより

7月になり、いよいよ夏本番！準備はできていますか？薄着になるこの季節、引き締まった二の腕がTシャツから見えると、かっこいいですよ！今回ご紹介する体操を自宅や職場で時間を見つけて実践し、他の人に差をつけて、おしゃれを思いっきり楽しみましょう！

EXERCISE & REFRESH
No.2
二の腕
スッキリ体操



二の腕に
力が入って
いることを
意識する

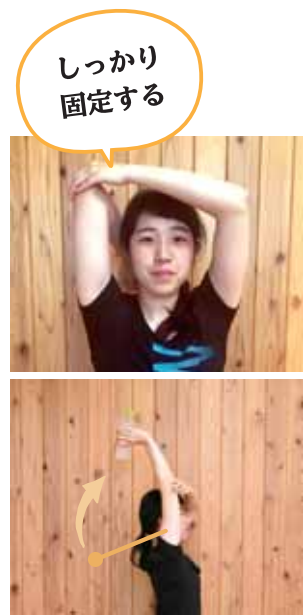
キラキラ体操

背筋を伸ばして、両手を後ろに伸ばし、キラキラと手首を動かす。この時、首は長く伸ばした状態を保つ。



ペットボトル持ち上げ体操

- ①500mlのペットボトルに水を入れて、真ん中あたりを握る。
 - ②右肘を顔の高さまで上げ、左手を右肘に添える。
 - ③右肘をゆっくり伸ばす。
- ①～③を繰り返し行い、反対側も同様に。



ペットボトル引き上げ体操

- ①左足を前に出し、膝に手を置く。
 - ②肘を曲げたまま、右腕を肩の高さくらいまで上げる。
 - ③前を向き、背筋を伸ばす。
 - ④肘を支点に、ゆっくりと右手を後ろに伸ばす。(肘の位置を固定する。)
- ①～④を繰り返し行い、反対側も同様に。



POINT 1セット 10～20回を目安に 3セット。肩に痛みや違和感を感じた場合は、すぐに中止しましょう。 **ADVICE**

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 40～74歳の町民（持病がある人は医師と相談）
 - 定員 20人程度 ■参加費 200円（当日回収）
- 毎月20日までに保健福祉センターはぴねすの窓口か電話で本人が申し込み。※一人2回まで申し込み可能。

問 保健福祉センターはぴねす ☎234-6123

8月の日程	やさしいコース	中級者コース
膝痛の改善と予防	6日(月) 10:00～	6日(月) 14:00～
レッツ！体幹強化	20日(月) 10:00～	20日(月) 14:00～

1時間半程度の運動です