

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.3

「からだをゆすって

動きをスムーズに」

皆さん、前回のテーマ「からだをさする」は試してみましたか？

実行している人もこれからの人も、空いた時間に体をさすって、血行・リンパの流れを良くし、体調を整えていきましょう！

今回のテーマは「**からだをゆする**」。

こちら誰でも取り組みやすい簡単な動きですので、少しでも生活の中に取り入れて、今以上に動きやすいからだを作っていきます。

point

- ・ 自然な呼吸で
- ・ 動きを少しずつ大きく



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士

スワイショウ



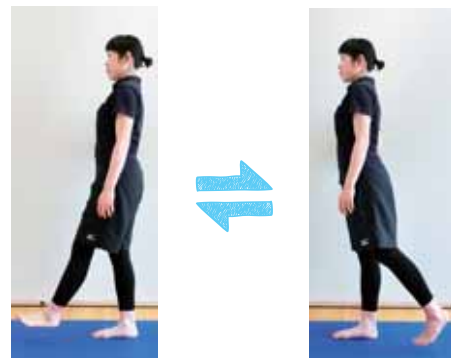
- ①足を肩幅ぐらいに開き、肩の力を抜く(猫背に注意)
 - ②両手をでんでん太鼓のように30秒～1分間左右に振る
- 最初は小さく、慣れてきたら少しずつ大きく振りましょう！

内臓の動きの促進、肩こり解消・改善、ウエストの引き締め

脚の振り子運動

安全のため椅子や壁につかまって！

- ①肩幅ぐらいに立ち、股関節から足全体を振り子のように前後に動かす。(腰の反りすぎに注意)
 - ②動かした脚で片足バランスを行って安定感を確認。
 - ③片足10回1セットで、1～3セット。
- ウォーミングアップに！



股関節周辺がほぐれ歩行がスムーズに。支える脚は、安定感 UP

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)
- 実施日 7/3・10・31 午前9時30分から

- 定員 20人程度
- 参加費 200円
- 申込 6月20日④までに保健福祉センターはびねすの窓口か電話にて
- 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！

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	11,862件	10億2,681万円
ふるさと納税	平成28年度分	12,077件 (代理受付分含む)
	平成29年度分	348件
		3億2,079万円
		674万円

平成29年4月30日現在