

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.4

「腰痛予防・改善」

今回のテーマは「腰痛予防・改善」です。腰痛で悩んでいる人もそうでない人も、猫と犬のポーズで骨盤の動きをスムーズにし、腰痛知らずの体をつくっていきましょう！

point

- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけない
- ・痛くない範囲で



梅川あかね
UMEKAWA AKANE
健康運動指導士

基本のポーズ

肩の真下に手のひら、腰の真下に膝が来るように置きます。横から見たときに四角を作るイメージ。



猫のポーズ

へそをのぞきこみ、背中を天井の方に近づけます。



犬のポーズ

視線は少し遠くに向けて、お腹を床に近づけます。腰の上にボールを乗せるイメージ。



方法 基本のポーズから、息を吐きながら猫（犬）のポーズをゆっくりとり、10秒程度保ち、ゆっくり基本のポーズに戻す。
猫と犬のポーズを5～10回程度交互に繰り返しましょう。

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 7月20日(木)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！

8月の

スケジュール

(受付時間 9:30～ 運動教室 10:00～)

日程	テーマ
7日(月)	肩こり解消・予防運動
21日(月)	腰痛解消・予防運動
28日(月)	リズムに合わせて脂肪燃焼！

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	11,993件	10億5,547万円
ふるさと納税	平成29年度 684件	1,308万円

平成29年5月31日現在