

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.5

「お尻歩きで一石二鳥」

今回のテーマは「お尻歩き」です。お尻歩きはおうちでできる運動で、さらに腰痛予防・改善、腹筋強化、脂肪燃焼など体にいい効果がたくさんあります。まさに、一石二鳥ですね！床にお尻をついたら、ぜひ！お尻歩きをしてみましょう！

① 長座の姿勢になり背筋を伸ばして座ります。目線はまっすぐ前に。



② 軽く膝を曲げ、左右にお尻を上げ前に進みます(肘を前後に振ると進みやすくなります)



③ 前に何歩か進んだら、次は後ろに進んでみましょう。



point

- ・ 自然な呼吸で
- ・ 気楽に無理なく
- ・ 笑顔で (^○^)

注意点 回数にこだわらず、前に何歩か進んだら、後ろも同じ歩数で元の位置に戻しましょう。まずは3歩から、慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう！お尻が痛い方は、畳やマットの上で行うことをおすすめします。



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 8月20日⑩までに保健福祉センターはびねすの窓口か電話で(開館時のみ)
※初めて参加される方を優先します。
- 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！

9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
4日(月)	増やそう！筋肉と笑顔！
11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

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	12,114件	10億7,134万円
ふるさと納税	平成29年度 883件	1,929万円

平成29年6月30日現在