

# 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.8

### 「バランス強化」

今回のテーマは“バランス強化”ということで、四つ這いの姿勢で安全に体幹を鍛えましょう。転倒しそうな時、機敏に体勢を立て直して、バランスを保つ能力を維持し、いつまでもスムーズな動きで日常生活を送れるようにしましょう！



梅川あかね  
UMEKAWA AKANE  
健康運動指導士



・ **上体が傾かないように意識する。**

① 両手両足を肩幅くらいに開いて、四つ這いになります。



② 右手を上げます。左手も同様に。 ※左右 5秒



③ 左足を上げます。右足も同様に。 ※左右 5秒



④ ②と③ができれば、チャレンジしてみましょう！  
右手と左足を上げます。左手と右足も同様に。 ※5秒ずつ

**注意点** 足を上げすぎず、太ももが床と平行になるくらいを目安に。“目標は5秒×3～5回ずつ”

## 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 11月20日(月)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！

12月の

スケジュール

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
4日(月)	リズム de 脂肪燃焼!
25日(月)	クリスマススペシャル★

栄養士さんから食事についてのお話もあります!

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	12,325件	10億7,743万円
ふるさと納税	平成29年度 1,367件	3,500万円

平成29年9月31日現在