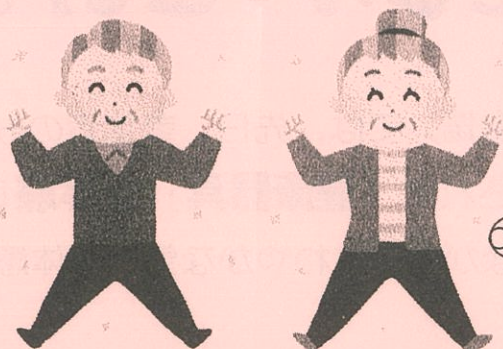


しゃるる会場
午前開催

足腰を鍛えましょう！！ すこやか運動教室

体と頭を
積極的に
使おう！



参加希望の方は、
地域包括支援センター
(73-2255)まで
お電話で申し込み
ください！

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな原因です。

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりやロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に役立つ情報と実践方法を学び、介護予防にとりくみましょう。

- 対 象 65歳以上の町民
- 時 間 10:00～10:30 健康相談・血圧測定（※希望者）
10:30～12:00 ストレッチ
下肢筋力トレーニングなど
- 場 所 総合福祉センターしゃるる 大ホール
- 利用料 1回 200円
- 持ち物 タオル、水またはお茶（水分補給のため）、運動靴
- 日 程 ※感染症流行状況により中止する場合がありますのでご了承ください。

10月	9日（金）	16日（金）	23日（金）	30日（金）
11月	6日（金）	13日（金）	20日（金）	27日（金）
12月	4日（金）	11日（金）	18日（金）	25日（金）

- 講 師 株式会社ファインエイジング 健康運動指導士

<申し込み先> 栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎1階 ⑥番窓口） 電話 73-2255



裏面は「感染症に負けない！体づくりのススメ」です！⇒

くりやまの

まちなかを歩いてみよう！

すこやか運動教室（Eki会場）では、先日、参加者のみなさんと一緒に、まちなかを歩き、昨年度設置された「健康器具」を体験してきました。

くりやまのまちなかを歩きながら、さわやかな気候を体感し、心も体もリフレッシュできました！

図書館横の
健康器具です

ベンチタイプ ①



ベンチタイプ ②



< 健康運動指導士からのワンポイントアドバイス >

ベンチタイプは、高齢者が行う場合には座って行う場合、腰を反らせるのではなく、**①胸・背中の上部を反らせる**ようにすると安全です。また立って行う場合は反らせる姿勢に無理がでやすいため、写真のように**②うつ伏せになると**腰や背中がリラックス出来ておすすめです。

ストレッチフープは**③背中や肩回りのストレッチに効果的**です。座って行う場合は腕を高く持ち上げた際、肩の痛みが出やすいので注意しましょう。四十肩・五十肩の方や腱板（肩の筋）が切れている場合などは特に要注意です。

ストレッチフープ ③



健康器具の設置場所（●印）

