

運動を習慣づけて  
足腰を鍛えましょう!!

こんにち  
ちは

# 地域包括支援センターです

問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009

## 軽い運動で機能向上、元氣ハツラツ!!

老いは足腰から...と言われるように、しっかりとした足腰は、日常生活の全ての動作の基礎になっています。毎日、少しずつでも意識して鍛えることで、運動器(筋肉・関節など)の機能向上を目指しましょう!

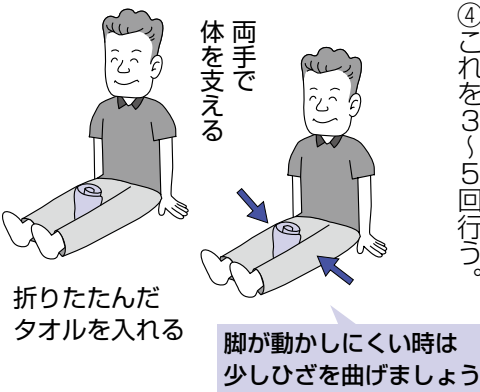
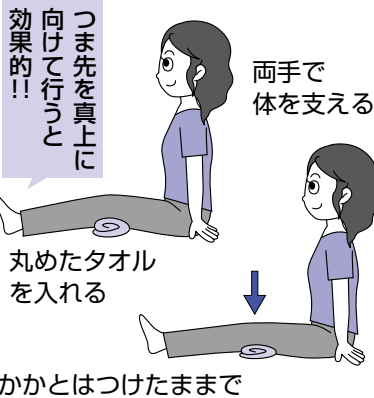
### ひざ編

#### ●太ももの前面の筋肉を鍛える

- ①床に座って脚を伸ばし、ひざの下に丸めたタオルを入れる。
- ②かかとは床につけたまま、ひざの裏でタオルをつぶすように下に押す。
- ③3秒数えて力を抜く。
- ④これを3〜5回行う(ひざの具合によって、左右交互に行ってもよい)。

#### ●太ももの内側の筋肉を鍛える

- ①床に座って脚を伸ばし、両ひざの間に折りたたんだタオルを入れる。
- ②かかとは床につけて脚を伸ばしたまま、ゆっくりと両足でタオルをはさむ。
- ③5秒数えて力を抜く。
- ④これを3〜5回行う。



### ワンポイントアドバイス

- ★呼吸を止めないように「1、2、3」と声を出して数えながら行いましょう。
- ★痛みの無い範囲で行いましょう。
- ★使っている筋肉を意識しながら行いましょう。



## あなたにピッタリの教室が見つかるかも!!



## ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

### 〜秋からはじめるイチオシ教室紹介〜

#### ☆太鼓エクササイズ 担当: 三代指導員

日時 毎週水曜日  
午後7時〜午後7時50分  
打って、たたいてストレス解消! 動いてエクササイズ!! 気になる二の腕、背中まわり、下半身を太鼓を打つ動作で鍛え、引き締めます。



#### ☆初級水泳

水曜日担当: 梅田指導員  
金曜日担当: 吉原指導員

日時 毎週水曜日  
午前11時〜正午  
毎週金曜日  
午後8時〜午後9時  
週2回、初心者を対象に大人の水泳教室実施中! 顔つけから呼吸、浮きなどに慣れることから始まり、最終的にはクロール(25m)の習得を目標に行っています。



水の苦手な方や泳げない方、一からきちんと泳ぎを学びたい方、ぜひ、参加してみてください。皆さんのレベルに合わせて指導します。  
※教室の体験も随時受け付けています。健康増進リフレッシュ事業利用券(4回分のウォーターランド南条無料利用券)をまだ使っていない方は、教室の体験にご利用ください。