

今月の「耳」より情報

自宅でトレーニング 肩の動きを良くするストレッチ

● 注意事項

- ◎ 椅子に座って実施します。
- ◎ できる範囲で無理せず実施してください。
- ◎ 背もたれから背中を離して実施します。
- ◎ 背筋を伸ばし、数を数えながら（呼吸しながら）実施しましょう。

■ 肩回しの運動



- ① 肩に手を置き、肩甲骨を回します。
 - ② 前に10回、後ろに10回ゆっくり回しましょう。
- ※ 肘だけではなく、肩甲骨も回すことを意識しましょう。

◆ 腕開きの運動



- ① 脇を閉めて手を前に出し、手のひらを上に向けます。
 - ② 脇を閉めたまま、両腕を外側に10回開きます。
- ※ 腕を開く角度は、60度が目安。力を抜き、できる範囲でゆっくり行いましょう。

【高齢者相談】

☎ ・ところ / 各高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）

とき	月～金曜日 (祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一・北 ☎ 33-0882 老人保健施設「アポロン」内		
高齢者あんしんセンター第二 ☎ 34-3240 保健福祉センター「はなみずき」内		
高齢者あんしんセンター 六合 ☎ 32-9699 六合公民館「ロクティ」内		
高齢者あんしんセンター 初倉 ☎ 30-0617 初倉地域総合センター「くらら」内		
高齢者あんしんセンター 金谷 ☎ 45-5610 金谷北地域交流センター内		
高齢者あんしんセンター 川根 ☎ 58-0321 市役所川根支所内		

【5月の高齢者ふれあい事業】

4月～6月のふれあい事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止いたします。

ハツラツのヒケツ



しまトレだけではなく、体操が終わった後に、みんなでお茶を飲みながらおしゃべりすることも、楽しみのひとつです。

— しまトレ遊楽^{ゆうらく} —
(常磐町公会堂)