

## 今月の「耳」より情報

### 自宅でトレーニング 腰痛予防ストレッチ

#### ● 注意事項

- ◎ 椅子に座って、実施します。
  - ◎ 背もたれから背中を離して、実施します。
  - ◎ 背筋を伸ばし、呼吸しながら実施しましょう。
  - ◎ できる範囲で、無理せず実施してください。
- ※ 腰の痛みや、足に痺れがでたら中止してください。

#### ◆ 太もも裏のストレッチ



- ① 浅く座り、つま先を上に向けて、片足を前に出す。
- ② 背筋を伸ばし、上半身を前に倒す。
- ③ 太ももの裏筋が伸びたところで15秒間止める。

#### ■ 腰のストレッチ



- ① 背もたれに手を置き、腰を左右にひねる。
- ② 左右10回ゆっくりひねる(呼吸をしながら、お尻が座面から離れないように注意)。

【7月の高齢者ふれあい事業】 ☎ 包括ケア推進課 ・  
ところ／はなみずき内「研修室」(3階)

#### 教室名／開催日／時間

ビーズ細工で楽しむおしゃれ★

2日(木)・15日(水)／午前9時～正午

手芸の日、何を作るかお楽しみ◆

3日(金)・10日(金)・17日(金)・31日(金)  
午前10時～正午

絵手紙を書こう

8日(水)／午前10時～正午

楽しく遊んで若返り

9日(木)／午前10時～11時30分

ペタンクを楽しみましょう(3階 運動室)

10日(金)／午前9時30分～正午

健康は足の裏から

16日(木)／午後1時30分～3時

大正琴を楽しみましょう

21日(火)・28日(火)／午後1時～3時30分

みんなで折り紙を作りましょう

28日(火)／午前10時～正午

楽しい食生活◎ (2階 栄養学習室)

28日(火)／午前10時～正午

◆ 必要なものを持参 ◎ 要予約 ★ 新規要申込

※ 印の無い教室は、当日直接お越しください。

#### 【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