



片3元気塾便り

ご自宅でも身体を動かしましょう！
第2回 「椅子を用いた筋力アップ」 編

①片足上げ



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。
- (2) 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす。
- (3) 片足ずつ5～10回反復する。

②足首の伸展・屈曲



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。
- (2) 両足を椅子の高さまでゆっくりと持ち上げ、両足の指先を最大に内側に反らし、5秒程停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回反復する。
- (3) 片足ずつ5～10回反復する。

③膝の持ち上げ



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。
- (2) 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下ろす動作を5～10回反復する。
- (3) きつい時には、片足ずつ行ってもよい。

④椅子に足掛け



- (1) 両手を腰に当て、椅子に片足を掛け、膝を曲げる。
- (2) 体重をゆっくりかけ、5秒間停止した後、膝を伸ばす。
- (3) 片足5～10回反復後、足を変える。
- (4) 反対側の足裏を地面につけて、膝を伸ばす。
- (5) 足と骨盤の筋力アップに効果的である。

開催日：毎月第2・第4木曜日
(今後の予定)

◎5月28日

◎6月11日、25日

13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館

参加費：無料

※動きやすい服装で直接公民館までお越しください。

※バスタオルと水分補給用の飲み物をご持参下さい。

※どなたでも参加できます。

皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先

かたふち村：828-5680

(吉井)

共催：片淵3丁目自治会

「転倒予防体操と栄養講座」

第二回、第三回は転倒予防体操と合わせて、管理栄養士による栄養講座を開きました。テーマは「塩分の適切な摂取量」と「バランスの良い食事を摂りましょう」です。食事も体づくりにもバランスが大切です！

6月は「災害について」と「介護保険（費用等）」。7月は「熱中症」と「血圧」について、三三講座を取り入れていく予定です。

