



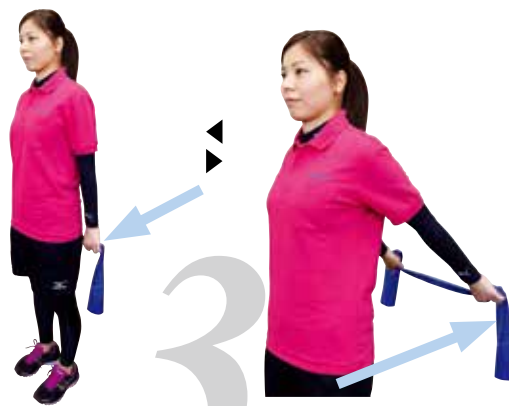
腕のひねりの運動(交互に2回ずつ)

腕を伸ばし胸の位置でタオルを持つ。車のハンドルを切るようなイメージで、最初に右手が上になるようにし、左へひねれるところまでひねる。

【効果がある部分】肩関節の運動



ワンポイント：肘が曲がらないようにする。



腕はなしの運動(4回)

体の後ろでタオルを両手で持つ。肘を伸ばしたまま腰からタオルが離れるように腕を後ろへ伸ばす。体が倒れないように姿勢良く。

【効果がある部分】肩甲骨内側の柔軟



腕の引き上げ運動(4回)

体の後ろでタオルを両手で持つ。両肘を曲げ、背中を滑らすようにタオルを引き上げる。体が倒れないように姿勢良く。

【効果がある部分】肩甲骨周囲の柔軟



※タオルの代わりに「セラバンド」を使用しています。

腕上げの運動(4回)

腕を肩幅に開きタオルの端を持ち、胸の高さを基準として頭上に上げ、ゆっくり胸の位置まで降ろす。

【効果がある部分】肩関節周辺の運動

運動するきっかけを作しましょう

運動しようと思ってもきっかけがなくて運動をしないという人は多いでしょう。運動するきっかけを作ることで、健康な体づくりの一步を踏み出すことができます。年齢などの制限はありますが、きっかけとなる運動教室を紹介します。運動の専門家や理学療法士が一人一人にあった運動を分かりやすく教えます。詳しくは高齢者支援課まで。

教室名	日程	時間	場所	対象	参加費
きっかけ運動	6月29日～8月17日までの毎週水曜日(全8回)	13時30分～15時30分	ふれあい福祉センター なごみ	市内在住65歳以上の人	無料
きっかけ運動 (夜の部)	7月5日、12日、26日 8月16日、9月13日 の火曜日(全5回)	19時～20時30分	ふれあい福祉センター なごみ	市内在住55歳以上の人	無料