

い

こ

い

9月から11月の3カ月間、6回にわたり「はじめてのロコモ美立体操」を開催しました。「ロコモ美立体操」は、整形外科医監修の運動で、全身をバランスよく動かしながら筋肉を鍛えます。

ヨガマットを敷いて、足裏でゴルフボールをコロコロして刺激を与えたり、ゆっくりとした呼吸方法で体全体を動かします。「痛くない範囲で行いましょう」「これはちょっとムリかな…」ご自分のカラダと相談しながら挑戦しました。

回数を重ねるごとに動きもスムーズになり、「ロコモ美立体操」の象徴的なポーズも決まっていました。

はじめてのロコモ美立体操

通信 第24号



まずは簡単な動きからです



「ロコモ美立体操」の象徴的なポーズがすばらしい！
今後も自主グループとして活動していく予定です。

【健康寿命を延ばそう】⑧

☆体の調子を整える食品群☆

○緑黄色野菜

人参、かぼちゃ、ほうれん草
(断面の色が濃い)

○海藻

わかめ、ひじき、のり、もずく

○淡色やさい・きのこ

たまねぎ、キャベツ、もやし
(断面の色が淡色)
しめじ、しいたけ

○くだもの

りんご、バナナ、みかん、キウイ

情報協力; 介護予防リーダー

食と健康講座

～健康寿命を延ばしましょう～

と き: 1月23日(木) 10:00～

と ころ: 南部老人憩いの家

対 象 者: 市内60歳以上の方先着10名

講 師: 保険推進員のみなさん

内 容: ①大切な栄養素の講話と
手軽な調理方法

②10食品目シートの活用方法

③かんたんストレッチ

申 込 み: 12月20日(金) 午前9時から
お電話または来所にて受付ます

申 込 先: 南部老人憩いの家

電話043-445-2976