

レッツ! 座ってエクササイズ

座ってできる体操です。

毎日少しずつでも、生活の中に取り入れみてください。



鍛えるのは、腹部・体幹の筋肉。椅子に深く座り、両手で椅子の座面を持ち固定する。お腹と太もも前部の筋肉を意識し、大きく息を吐きながら片方の太ももをゆっくり持ち上げ、膝を胸に近づける。これを交互に行う。左右各**10～20回**



鍛えるのは、腹部・体幹の筋肉。椅子に深く座り、両手で椅子の座面を持ち固定する。お腹と太もも前部の筋肉を意識し、大きく息を吐きながら片方の太ももをゆっくり持ち上げ、膝を胸に近づける。これを交互に行う。左右各**10～20回**



鍛えるのは、ふくらはぎ・すねの筋肉。椅子に座って背筋を伸ばし、両足の裏全体を床につける。両足のつま先は床をつかむようにしてつけたまま、両足のかかとだけ同時に上げる。**10～30回**



鍛えるのは、ふくらはぎ・すねの筋肉。椅子に座って背筋を伸ばし、両足の裏全体を床につける。両足のかかとを床につけたまま両足のつま先だけを同時に上げる。**10～30回**



鍛えるのは、太もも前部の筋肉。椅子に深く座って背筋を伸ばし、両手で座面を持つ。片足のひざの関節をゆっくり伸ばし、つま先が天井に向く状態で**5秒**キープ。ゆっくり下ろし、交互に行う。左右各**10回**

～包括三吉町南では、これらのサロンを開催しています～

ほっと☆かふえ

日時 毎月 第2 金曜日 13:30～14:30

場所 すこやかセンター 1階大会議室

- 内容**
- ・どなたでもご参加いただけます（予約不要）
 - ・参加費100円いただきます（お茶とお菓子あり）
 - ・情報発信や楽しい出し物があることもあります
 - ・認知症地域支援推進員が相談対応も行います

生き活きサロン

日時 毎月 第4 火曜日 13:30～15:00

場所 東ふれあいプラザ（旭交流館の隣）駐車場あり

- 内容**
- ・どなたでもご参加いただけます（予約不要）
 - ・情報発信や楽しい出し物があることもあります
 - ・運動や交流の場になっています
 - ・包括支援センターの職員が相談対応も行います

お問い合わせ：地域包括支援センター三吉町南 084-927-9039



文字を並びかえて言葉に変えましょう



①

ち こ ほ や し

④

た る ほ い し

②

く さ え ら び

⑤

る さ い く り

③

つ て か と ぶ

⑥

ん せ か ほ う