

第2回健康作り教室”

“楽しく笑顔がいっぱい”でもしっかり運動しています。

転ばないようにするにはどこを動かすのか、腕の上げ下げをスムーズに出来るようにするにはどこを広げるのか、講師のお話に納得です。からだを動かした後は、ちょっと楽しい企画もあります。ご参加をお待ちしています。

記

日 時：令和7年11月26日（水曜日）
13：30～14：30

受付13：15～

場 所：当館1階A会議室

講 師：山口翼氏（ニッショウ
スマイルステーション）

内 容：各部位別体操

脳トレ体操

- ・脳にも体操をさせましょう。
- ・できなくて大笑いそれでいいんです。

ちょっと休憩

＊折り紙；お正月用の箸袋

参加費：無 料

持ち物：タオル、飲み物

申し込み：11月11日（火）より先着20名窓口またはお電話で
二次元コードからも申し込みできます

例

- ・複式呼吸その前に
- ・筋肉のつくりとはたらき
- ・転ばないために・・・
- ・脇腹や腰をほぐすなど

※やってみましょう（大腿四頭筋の強化）
ひざの痛みやけがのリスクを低減させます。



- ① 腿上げ伸ばし運動（大腿四頭筋の強化）
左右交互で10回行います。
- ② 足開き運動（中殿筋強化）
左右10回ずつ行います。
- ③ 踵上げ運動（下腿三頭筋強化）
10回行います。
- ④ 足上げ運動（腸腰筋強化）
左右交互で10回行います。
- ⑤ 足揺らしストレッチ運動
左右30秒ずつ行います。



← こちらの
二次元コードから、
直接お申し込みがで
きます
(11月11日から)

★お問い合わせ★

鶴嶺東コミュニティセンター
茅ヶ崎市西久保180

☎ 0467-84-6711