

おなじみの山海里体操に  
新作ができました

こんにちは

# 地域包括支援センターです

問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009

## 『新山海里体操』いよいよ発信!!

ケーブルテレビや地域ふれあいサロンでおなじみの山海里体操に新作ができました! 皆さんが気軽に取り組めるよう、1月から5分程度の体操をケーブルテレビで放映しています。

「山編」「海編」「里編」の3つの体操を順次放映します。いつまでも元気で活躍した毎日を送れるよう、明るく楽しい山海里体操に、ぜひ、ご家庭や地域の皆さんで取り組みましょう!

### ケーブルテレビ放映時間

午前6時55分～午前11時  
午後3時55分～午後6時55分

※時間は都合により変更になる場合もあります。町ホームページのケーブルテレビ番組案内で確認ください (<http://www.town.minamiechizen.fukui.jp/>)。

「新山海里体操」を簡単に紹介しますね。



皆さんで運動しましょう!!

- 山 編** 山登りの動きをイメージしています。立った姿勢・いすに座った姿勢・床に座った姿勢の3種類がありますので、体調や体力に合わせてながら、少しずつ進めていきましょう。体力がいたら、ペットボトルを持ってやってみましょう。
- 海 編** 波や水の中の動きをイメージしています。いすに座った姿勢・床に座った姿勢の2種類があります。棒を使ってゆったりと体をほぐしましょう。
- 里 編** 日常生活の動きをイメージしています。いすに座った姿勢・床に座った姿勢の2種類があります。タオルを使って、日常生活の動きを意識しながら行いましょう。

地域包括支援センターでは、高齢者の方の健康づくりのために、体操教室などを開催し、介護予防のお手伝いをしています。高齢者の方を中心としたグループ(15～20名)に、山海里体操を含めた体操教室の講師を派遣します。講師の派遣を希望するグループの方は、ぜひ、お申し込みください。先着3グループ!! 都合の良い時に仲間同士が集まり、皆さんで運動しましょう。申込締切は、2月10日(木)です。

## 2月の注目教室紹介★ 運動して元気ハツラツ!!



## ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

### ☆お腹が凹むウォーキング

正しい姿勢のウォーキングを知っていますか?

肩こり、膝痛、腰痛は姿勢の崩れから出ることが多い症状です。正しい姿勢のウォーキングを覚えて、こりのない身体を目指しましょう!

時間 毎週火曜日 午前11時

講師 白崎 浩美

### ☆朝の目覚ましヨガ

身体の動きに対する皮膚・筋肉・関節・脳へ優しい刺激を与えていきます。朝に体温を上げることで新陳代謝の活発な1日が送れます。

時間 毎週水曜日 午前11時

講師 高橋 有希子

### ☆転倒防止教室

最近、よくつまずくという方はいませんか?

身に覚えのある方は、転倒によるケガが起こりやすい身体です。バランスボールを使って楽しみながら転倒しない身体をつくっていきましょう。

時間 毎週木曜日 午前11時

講師 津田 達也

### ☆心身活性体操

皆さん、ストレスがたまったり、疲れやすくなっていますか?

この教室ではリズムに合わせて楽しく運動し、心と身体を活性化します。

時間 毎週金曜日 午前11時

講師 高見 菜々子

