

運動を習慣づけて  
足腰を鍛えましょう!!

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

軽い運動で、身体や脳の機能低下を防ごう!!

多くの高齢者の方が抱えている膝や腰の痛み。しかし、病气や怪我が回復してきて「まだ痛みがあるから…」と外出や運動をひかえて、安静な生活を続けていると、身体や脳の機能が低下する危険性があります。無理の無い範囲で身体を動かし、できるだけ活発な生活を送りましょう。

## 腰編

背骨のS字カーブを支えているのは、主として腹筋と背筋です。正しい姿勢を保ち、腰に負担がかからないようにするためには、腹筋と背筋を鍛えることが大切。今回は腰の健康体操を紹介します。

### ● 腹筋の筋力をアップする

- ①床に仰向けに寝て膝を立てる。
- ②足の裏と肩を床につけた状態で、ゆっくりと腰を上を持ち上げるように浮かす。
- ③そのまま5秒数えて、ゆっくり腰を下ろす。
- ④これを5回繰り返す。



脚は肩幅に開く

### ● 背筋の筋力をアップする

- ①床に手と膝をつき、四つ這いの姿勢をとる。
- ②背中をまっすぐ伸ばしたまま、お尻を脚のほうにゆっくりと下ろす。
- ③そのまま5秒数えて、ゆっくりもとの姿勢に戻す。
- ④これを5回繰り返す。



冬を吹き飛ばせ!!  
寒さに負けない体づくり



## 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

### ☆ウォーターランド感謝祭

日時 12月23日(木・祝)

午前10時～

日ごろのご愛顧に感謝を込めて、ウォーターランド感謝祭を開催します。今年は、バルセロナオリンピックで活躍した、元競泳選手の林亨さん(あきこ)を招いてのデモンストレーションや水泳クリニックなどを行う予定です!水泳ファンの方はもちろん、スポーツに興味のある方も元オリンピック選手を間近で見ることが出来るビッグチャンス!!

その他にも振る舞いコーナーやお菓子の家づくりなど、皆さんに喜んでもらえるイベントを企画しています。ぜひ、お越しください。

### ☆パーソナルレッスンプリートパック

パーソナルレッスン(個人レッスン)を手ごろな価格で受講できるお得なリピートパックをご用意しました。

ぜひ、この機会にご利用ください!

5回セット 12,500円 ⇄ 10,000円



◎クロールが上手に泳げるようになりたい!マラソンで早く走れるようになりたい!!など、いろいろな皆さんのニーズに合わせて、レッスンします。

### 【12月の営業時間】

● 営業時間 月曜日 午後1時～午後9時

火曜日～金曜日 午前10時～午後9時

土曜日・祝日 午前10時～午後6時

● 休館日 日曜日

※月曜日から木曜日のプール利用は、午後1時からです。



▲昨年のお菓子の家づくり