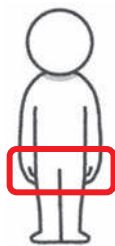


# 「元気モリモリいきいき体操」で 延ばそう健康寿命

●問合せ 福祉課（内線361・362）

美浜町の理学療法士を中心に作成した「元気モリモリいきいき体操」を毎月1種類ご紹介します。道具は必要なく椅子さえあればできる体操なので手軽に行えます。今月は転倒や腰痛予防に効果的な腸腰筋のトレーニング（もも上げ）を紹介します。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！



## 腸腰筋のトレーニング（もも上げ）

効果：足の付け根の筋力増強、転倒予防、腰痛予防

1



2



**Point** ゆっくり動かすのが重要！ 上半身が後ろに行かないように注意しましょう！

福祉課にて全10種類のトレーニングを収録した「元気モリモリいきいき体操」のDVDかCDを無料配布しています！興味のある方はお気軽にお問い合わせください！



もも上げの動画



全種類の動画

## みはま健康マイレージ

みはま健康マイレージとは、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じていろいろなお得がゲットできちゃうという事業です。

自分で決めた目標に取り組むだけで、どんどんポイントが貯まりますので、体操を続ける方はぜひチャレンジしてみてください！

詳しくは右のQRコードを読み込むか、健康・子育て課 健康推進係までお問い合わせください。（内線283・289）



詳しくはこちら