

「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種類ご紹介いたします。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。今月は腹筋の筋力増強、転倒予防、腰痛予防に効果的な腹直筋のトレーニング（ツイスト）を紹介いたします。毎日行って健康ライフを手に入れましょう！

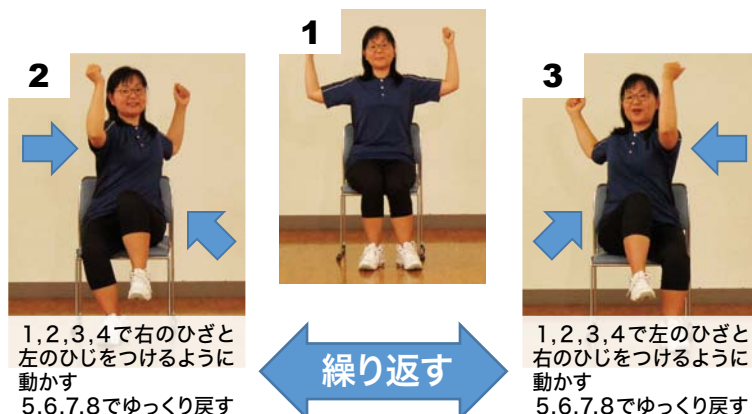
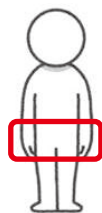
腹直筋のトレーニング（ツイスト）

効果：腹筋の筋力増強、
転倒予防、腰痛予防



Point

ひじとひざがつかなくても、できるだけ近づけましょう！
あげた手はひじが下がらないようにすると効果的です！



1, 2, 3, 4で右のひざと左のひじをつけるように動かす
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す

1, 2, 3, 4で左のひざと右のひじをつけるように動かす
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す

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！



ツイストの動画



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んなお徳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2次元バーコードを読み込むか、健康・子育て課 保健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

第26回愛知県介護支援専門員実務研修受講試験について

本年度におきましては、次のとおり実施されますので、ご希望の方はお申し込みください。なお、試験案内および願書の配布は、5月25日（木）～6月30日（金）までです。

試験日 10月8日（日）

受験資格 (1)および(2)の該当者

試験案内および願書の配布場所

役場福祉課高齢介護係・愛知県高齢福祉課・知多福祉相談センター地域福祉課・県民事務所・愛知県社会福祉協議会

願書受付期間 6月1日（木）～30日（金）

問合せ 愛知県社会福祉協議会 福祉人材センター介護支援専門員実務研修受講試験係

6月1日（木）～10月6日（金）の期間のみ利用可能 ☎052-212-5530 それ以外の期間 ☎052-212-5516

元気はつらつ75～後期高齢者医療制度説明会～

75歳の誕生日から、これまで加入していた医療保険から後期高齢医療制度の被保険者となります。ご自身はもちろん、親のため、制度について知っておきたいという方も大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

※資料、会場準備の都合により開催日の2日前までには、お申込みください。

予約・問合せ 住民課 内線 258

開催日時	7月7日（金）午後1時30分～午後2時30分
場 所	役場3階 中会議室
内 容	後期高齢者医療制度について（約20分） 介護予防について（約40分） 理学療法士による健康維持のためポイント