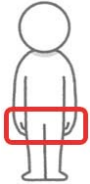


# 「元氣モリモリいきいき体操」 で延ばそう健康寿命

●問合せ 福祉課（内線361・362）

本町の理学療法士を中心に作成した「元氣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。今回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）を紹介いたします。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：効果：足の付け根の筋力増強、転倒予防、腰痛予防



**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「元氣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

## 認知症介護家族交流会

認知症の方を介護している家族等が、お互いに悩みを相談し、情報交換をする場、家族交流会を開催しています。いろいろな立場の人の介護の様子などを聞くことで、視野が広がり自分の介護を客観的に考えることができます。また、気分転換やストレス発散にもなりますのでお気軽にお越しください。

申し込み不要

開催日時 4月15日(月曜日) 午後1時30分～3時30分  
場所 役場 3階 大会議室  
対象者 認知症の方を介護している家族等  
参加費 100円  
申込み 不要 当日直接会場へお越しください

●問合せ 福祉課 内線361・362