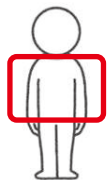


「元気モリモリいきいき体操」 で延ばそう健康寿命

問合せ 福祉課 内線361・362

本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。今月は背中筋の筋力増強、転倒予防、疼痛予防に効果的な背筋のトレーニング（上体そらし）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！



背筋のトレーニング（上体そらし）

効果：背中筋の筋力増強、転倒予防、疼痛予防



1,2,3,4でひじをつける
ように上体をゆっくり倒す



1,2,3,4で上体を
ゆっくり戻す



Point 背中が丸くならないよう体をまっすぐ倒しましょう！

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！



上体そらしの動画



全種類の動画

元気はつらつ65～介護保険説明会～

どんな些細なギモンにも
丁寧にお答えします！

町民の皆さまに介護保険制度と介護予防についての理解を深めていただくための説明会を開催しています。年齢問わずどなたでも無料で参加できます。ご自身のことはもちろん、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。

開催日時 7月25日（木曜日） 午後1時30分～2時30分

場所 美浜町役場 3階 大会議室

定員 20名（予約制・先着順）

その他 7月23日（火曜日）までに申込者がいない場合は、中止となる可能性があります。

予約・問合せ 福祉課 内線361・362

内容	介護保険制度について （約 20 分）	・介護保険の仕組み ・介護保険料の納付方法等
	介護予防について （約 40 分）	理学療法士による健康維持 のためのポイント