

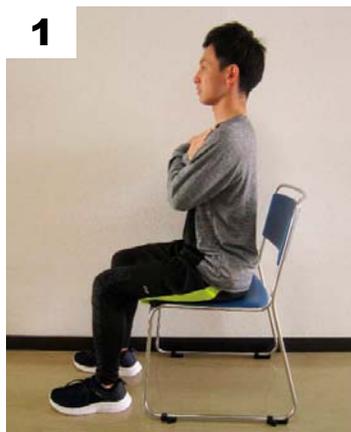
「元気モリモリいきいき体操」で 延ばそう健康寿命 ●問合せ 福祉課（内線361・362）

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

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るん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

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！

町民のみな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毎月1回開催しています。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 7/7（金） 13:30～14:30
場所 役場 3階 大会議室
定員 20名（予約制・先着順）

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ポイント