

血流をよくする運動①

左手で頭の横を支え、
頭を左側に押します。



右手で頭の横を支え、
頭を右側に押します。



呼吸を止めずに**5秒押し合います**。左右3回程度行いましょう。
力を入れた後、**だらんと力を抜くことが重要**です。

血流をよくする運動②

左手で左肩を触り、大きく回します。



肘で大きな円を描くように動かします。



前回し、後ろ回し10回程度行いましょう。
反対側も同様です。

肩甲骨を動かすように意識しましょう。

肩こりの予防は普段の姿勢が大切です

姿勢が悪いと肩こりだけでなく腰痛や膝関節痛などさまざまな悪影響があります。普段から自分自身の姿勢を意識することが大切です。ずっと同じ姿勢でいるときは立ち上がって伸びをするなど姿勢を変えることを心掛けてください。



体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です！

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
○→																
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

ダイヤモンド婚者・金婚者お祝いの会実行委員を募集



結婚60周年・50周年を迎える夫婦を祝う「ダイヤモンド婚者・金婚者お祝いの会」を9月29日(水)に開催します。夫婦の記念となるすてきな会と一緒に作る実行委員を募集します。

■**主な仕事** お祝いの会の運営(受け付け、会場準備など)

※ 事前に打ち合わせ会を1回予定しています。

■**応募期限** 6月4日(金)

■**応募・問い合わせ先** 電話で申し込みください。

社会教育課社会教育係 ☎(48)1111(内1228・1229)

