

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう!

## 体操

## —貯筋運動教室—

「筋力アップで健康寿命をのばそう」

日 時 2月毎週木曜日

午前10時00分～11時00分

講 師 嶋田 壮志 先生  
(福光スポーツクラブ)

参加費 500円

2月から参加もOKです!



## 学び

## —タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか?  
講師がマンツーマンで教えます

講 師 まとめる専門家

経田 唯(つねだ ゆい) 先生

日 時 2月16日(木)

午後1時30分～3時30分



## 学び

## —老人クラブ高砂大学—

「野菜の上手な作り方、閉講式」

講 師 JA 福光営農指導員  
中村 晃大 氏

日 時 2月16日(木)

午後2時00分～4時00分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください



## 交流

## —石楠花の会—

「お茶会」

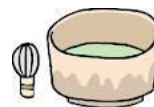
日 時 2月17日(金)

午後1時30分～午後3時30分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中!

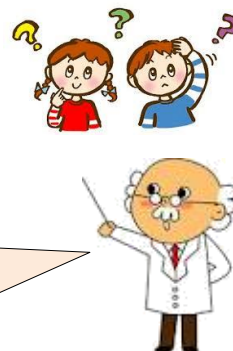
毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽します



## ◆ 脳トレコーナー 「□に数字をいれましょう」 ◆

ある法則に従って数字が並んでいます。□に数字を入れてください。

- ① 8 9、8 1、□、6 5、5 7、□、4 1
- ② 1、4、9、□、□、3 6
- ③ 1、2、5、1 0、□、2 6、3 7
- ④ 1、3、7、1 5、3 1、□、
- ⑤ 3、□、7、1 1、1 3、□、1 9

☆ヒント☆  
まずは隣同士の  
数字を比較  
しましょう。各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください  
新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター (平日 9:00～17:00)

TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)裏面も  
ご覧ください

## 「筋力をアップ！」

筋力の維持・向上をはかって転倒を防ぎましょう。  
適度な運動は体力・免疫力も高めます。



### 〇はじめよう！ 筋力アップ体操

★それぞれ5～10回程度を目安に。慣れてきたら少しずつ増やしていきましょう。

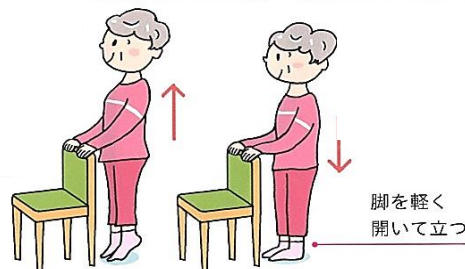
#### 1. かかと上げ(しっかり歩くために必要なふくらはぎの筋力を高める)

①ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ

②ゆっくりとかかとを下す

＊イス、テーブルをつかんでおこないましょう。

筋力がついてきたら片脚で行ってみましょう。



#### 2. 足の横上げ(歩く体を支えるための足腰を強化する)

①両足を少し開いてまっすぐに立つ

②ひざが曲がらないようにゆっくりと足を横に上げ、数秒間その姿勢を保つ

③ゆっくりと元の位置に戻す

＊イス、テーブルをつかんでおこないましょう。

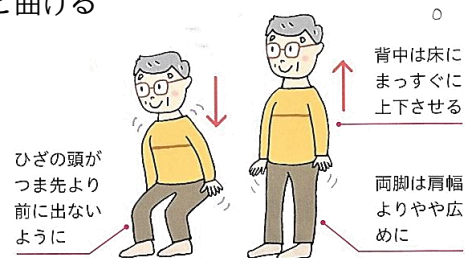


#### 3. 簡単スクワット(立ち座り、階段の昇り降り、転倒予防に必要な足腰をつくる)

①上体をまっすぐにしたままゆっくりと腰を落とし、ひざを4分の1ほど曲げる

②ゆっくりとひざを伸ばして元の位置に戻す

＊転倒の不安がある人はイスの背をつかんで行いましょう。



### 【運動をする時の注意点】

- ★はじめる前に準備体操(ストレッチなど)をする
- ★ゆっくりと行い、頑張りすぎない
- ★体調が悪い時、筋肉や関節に痛みがあるときは無理をしない
- ★こまめに水分補給をする

**2月毎週木曜日10時から「貯筋運動教室」を開催しています。**

**まずは「お試し」で参加してみませんか？ ※詳しくは表面をご覧ください**