



第2回

骨太けんこう体操講座

●問い合わせ先
高齢福祉課 (☎ 37-3065)

骨太けんこう体操は、介護を予防し、健康寿命の延伸を目的に、医師や理学療法士の監修のもとで考案した市独自の健康体操です。

歳を重ねると、筋肉や骨は衰えていきますが、いくつになっても鍛えることができます。自宅でできる体操なので体に無理のない範囲で、家族や友人と一緒に取り組んでみましょう。

この連載では、準備体操を含め、18種類の体操で構成されている骨太けんこう体操を2種類ずつ紹介します。

18種類の体操
はこちらで紹介
しています！

骨太けんこう体操



体操の目的など
はこちらで紹介
しています！

広報紙特集



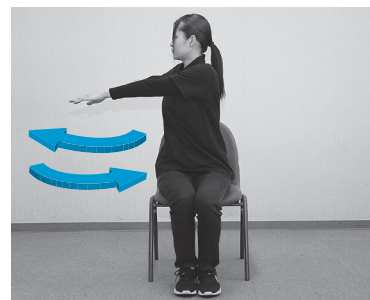
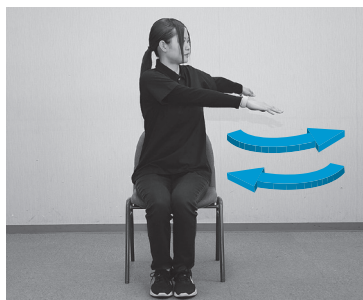
準備体操③ ※5回繰り返す。

上体ひねり

(イスに座って行います)

- 目的 体をねじることで、柔軟性が回復し、バランスを向上
- ポイント 手だけではなく、体を大きくねじるように意識しましょう。

- ①正面に両腕を伸ばし、4つ数えながらゆっくり体をねじっていきます。さらに4つ数えながら正面に体を戻します。
- ②反対側でも同様の体操を行います。



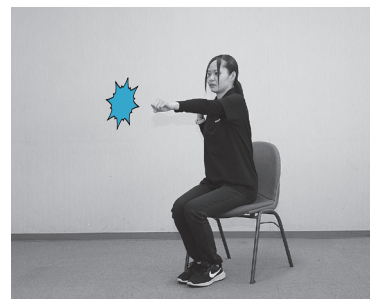
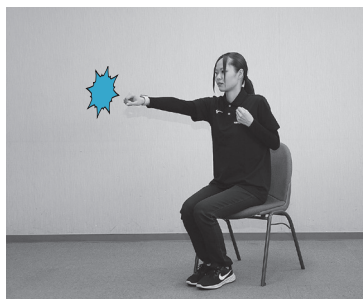
準備体操④ ※5回繰り返す。

パンチ

(イスに座って行います)

- 目的 肩の痛みの予防・改善、上半身の筋力トレーニング
- ポイント
▽肩甲骨も含め大きく動かすように心掛けましょう。気分はプロボクサー。
▽肩に痛みが出る場合には、無理をしないでください。

1回8カウントで、手を肩の高さで大きく交互に、曲げ伸ばしを行います。



骨太けんこう体操体験教室

骨太けんこう体操を体験してみたい方に向けて、体験教室を定期的に開催しています。

ぜひ参加ください。

- 日時 4月21日(月) 14時～15時
- 場所 総合福祉センター(はまなす館)
- 内容 骨太けんこう体操、健康講話やレクリエーション(eスポーツなど)
- 留意事項 飲料水を持参の上、動きやすい服装で参加ください。
- 問い合わせ先 市社会福祉協議会 (☎ 36-5033)



教室でのニュースポーツ(スカットボール)体験の様子

団体を結成しませんか？

友人など地域の方で団体を結成し、定期的に運動・活動をしませんか？

現在、市内では63の体操実施団体が結成され、公民館や集会所などで活動しています。

市や社会福祉協議会は、団体結成を支援します。



岩子しおかぜクラブの活動の様子