

# ゆくりニュース

【第44号】令和元年7月  
厚真町役場 町民福祉課発行  
TEL:0145-26-7871  
FAX:0145-26-7733

## ●第2期レッスンの応募を開始します！

### 《実施期間》

令和元年8月19日(月)  
～11月15日(金)

### 《募集期間》

令和元年7月29日(月)  
～8月16日(金)

応募期間を過ぎた後でも、定員に空きがある場合は、随時受付をしています。詳しくはお問い合わせください。

### 《申し込み方法》

- ①裏面にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、ゆくり窓口へ、お申し込みください。
- ②電話にてお申し込みください。

### 《申し込み先》

総合ケアセンターゆくり  
町民福祉課 健康推進グループ  
☎TEL:0145-26-7871

### 《参加方法》

- ①レッスンのお申し込みをされた方は、月曜日から金曜日までの全てのレッスンに参加できます。
- ②レッスン毎に定員を定めていますので、各レッスンの開始30分前から整理券を配布します。この整理券を受け取った方のみ、レッスンに参加することができます。整理券は機能訓練室窓口でお渡します。

※2つ続けてレッスンを受ける場合は、前半のレッスン終了後に機能訓練室窓口に戻って、再度整理券をお受け取りください。

### 例1)アクアビクスに参加したい！！

- STEP1: 申し込みをする  
↓  
STEP2: レッスン開始30分前の9:30以降に機能訓練室の受付で整理券をもらう。  
↓  
STEP3: レッスン受付(血压測定など)  
↓  
STEP4: レッスンに参加する

### 《レッスン内容》

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	9	①チェアビクス	10:00～10:40(40分)	1F 健康 増進室	イスに座ったまま音楽に合わせて動くやさしい運動	30人
		②ヨガ	10:50～11:30(40分)		深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます	30人
火	13	③ソフトエアロビクス	18:30～19:20(50分)		音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動	25人
		④リズムシェイプ	19:30～20:00(30分)		ミニダンベルを持って音楽に合わせて動く筋力アップやダイエットに効果的な運動 《持ち物》タオル ※ダンベルの持参可能です。	25人
水	13	⑤アクアビクス	10:00～10:40(40分)	1F プール	プールの中で音楽に合わせて動く全身運動	30人
		⑥水中ウォーキング	10:50～11:30(40分)		水の抵抗を利用しながら水中を歩く全身運動	30人
木	13	⑦青竹ビクス	18:30～19:00(30分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて青竹に乗り降りすることで、足の疲れの軽減、冷え性、むくみの改善等に効果的な運動	30人
		⑧ヨガ	19:10～20:00(50分)		深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます 《持ち物》ヨガマットまたはバスタオル	35人
金	13	⑨ソフトエアロビクス	10:00～10:50(50分)		音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動	25人
		⑩リズムシェイプ	11:00～11:30(30分)		からだのコリやハリの解消、柔軟性向上の運動 《持ち物》タオル	25人

【共通の持ち物】①～④、⑦～⑩: 屋内用運動靴 ⑤⑥: 水着・水泳帽子・タオル

### ●機能訓練室の利用時間について

月	火	水	木	金	土
9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00	9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00

### ●プールの利用時間について

月	火	水	木	金	土
18:00～19:30	10:00～12:00	利用できません	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

■プール休館日 8月3日(土)～8月10日(土)

# 『お家で出来る腰痛予防ポーズ』



現代病とも言われる腰痛は辛いものです。  
今回は、気軽に出来る腰痛予防ポーズをいくつかご紹介します。  
ポイントはゆっくり呼吸をしながら行うこと！  
朝の起床時と夜の就寝前で1日2回行うと効果的です！

## 《膝抱えゆらゆらポーズ》

- ①あおむけでヒザを立てる。
- ②両足を持ち上げて、足首を交差する。
- ③手はヒザに添えて、ゆらゆらと縦に10回  
横に10回、身体を揺らしましょう。



## 《上体反らしポーズ》

- ①うつ伏せで顔を上げる。
- ②ヒジと手の平を身体のすぐ横についてワキをしめる。
- ③ヒジが直角になるように上体を起こして30秒間維持する。
- ④その後、ゆっくりと身体を戻しましょう。



## 《猫のポーズ》

- ①四つんばいになり手を肩幅に、ヒザを腰幅に開いて床につく。
- ②息を吐きながら背中を丸めて、視線をおへそに向けましょう。
- ③息を吸いながら顔を上げる。
- ④5～10回繰り返しましょう。



**慣れてきたら、回数や時間を増やしてみましょう。但し、無理は禁物！**

切り取り線

### 第2期レッスン申込用紙

参加者名①	( 歳)	疾患名( )	電話番号( )
②	( 歳)	疾患名( )	電話番号( )
③	( 歳)	疾患名( )	電話番号( )