

## 介護予防だより

## 老人福祉センター 講座案内

## 「はじめてのスマートフォン体験教室(入門編)」

**時** 4月21日(木)午後1時30分～3時30分 **内** 「スマホとガラケーの違い」とは? 「スマホならではの機能」について  
**講** ソフトバンク(株) スマホアドバイザー **対** 市内在住の60歳以上のうち、スマートフォンをお持ちでない人  
**定** 15人 **持** 筆記用具(スマートフォンは貸出します。) **¥** 無料  
**申** 問 4月1日(金)～7日(木)に電話または直接老人福祉センター(スギ薬局知立福祉アリーナ内 ☎55-1804  
 月曜休館)へ。  
 ※5人に満たない場合中止、定員を超える場合は抽選。※受講の決定は、4月8日(金)午後から電話連絡します。

やるっぴ!

## まちかど運動教室に参加しませんか

コロナ禍で体の衰えを感じている人はいませんか?この機会に週一回の運動を習慣にしましょう!!

理学療法士、健康運動指導士等の体操教室で、いつまでも自立して、元気に過ごせる健康なカラダづくりを目指します。ぜひご参加ください。※マスクの着用と検温にご協力ください。

**対** 市内在住の65歳以上の人 **持** タオル、飲み物、運動ができる服装、運動靴、マスク **¥** 無料

## ①市内在住者向け

所	時	定	申
プラザ昭和	毎週火曜日 午後1時30分～2時30分	30人	※当日先着順
福祉の里八ツ田	毎週木曜日 午前10時30分～11時30分	20人	※当日先着順
老人福祉センター	毎週金曜日 午後1時30分～2時30分	30人	老人福祉センター(☎55-1804)

## ②各地区在住者向け

各地域の人を対象に公民館等で実施しています。詳細は市ホームページまたは実施地区の回覧をご確認ください。

**【実施地区】** 八橋地区、牛田地区、上重原地区、山町地区、弘法地区、来迎寺地区、中山地区、長篠地区、新林地区、西中地区

③参加が難しい人は、自宅でできるストレッチ体操もあります。詳細は市ホームページでご確認ください。

**問** 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



## まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます!  
 なお、運動教室の詳細は同ページ上段をご覧ください。下記問合せ先までご連絡ください。

## 今回のテーマ × 骨盤の動き

## ○健康寿命を左右する「骨盤」

加齢とともに気になる、尿もれやポッコリお腹、肩こりや腰痛等の不調は、骨盤の筋肉(骨盤底筋)の衰えが原因かもしれません。骨盤底筋は、子宮や膀胱を支え、呼吸と連動して働くことで内臓の働きや安定した姿勢づくりに関係しています。

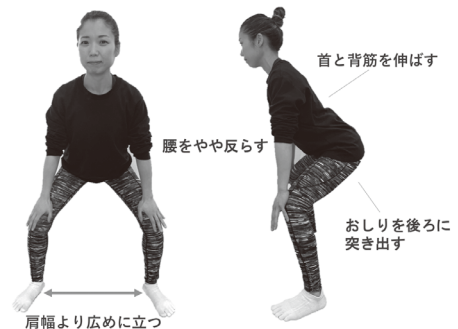
## ○骨盤の動きを促進する超簡単な体操!

毎日の習慣にして、骨盤からパワフルな100歳を目指しましょう!

①**準備体操** 骨盤周り、太ももの内・外側を軽くタッピングし血行を良くします。

②**座って行える運動** やや浅めに腰かけ、クッションなどを太ももの間に挟んで呼吸をしながら3分キープ。お腹に力を入れ、トイレを我慢するように力を入れましょう。締めたり緩めたりを繰り返すのも効果的です。

③**スクワット(10秒キープ×2回)** 右図のような姿勢で、息を吐きながら両膝を曲げて腰を落としていきます。痛みなど、体に何らかの違和感を感じたらすぐに中止し、転倒に注意しましょう。



コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士 **問** 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

