

笑顔で元氣アッス体操 ②



★片足をゆっくりと上げて、
ゆっくりと戻します



※爪先は正面



- 背筋を伸ばして、体を傾けずに上げましょう
- 真横より少し斜め後ろに上げましょう
- 5回程度から始めましょう
- 支えている足の中殿筋も鍛えられます

日常生活のなかで「年を取ったな」と感じることはありませんか。

元氣アッス体操で積極的に体を動かし、いつまでもいきいきと元気に過ごしましょう。

左の写真を参考に、まずは家で元氣アッス体操をやってみましょう。一人で続けるのが難しいときは、各地域で元氣アッス体操サポーターが行う教室へ参加することもできます。

図 高齢介護室 (☎838・0372)

地域の教室

体が柔らかく
なりました



楽しくやって
います

府営寝屋住宅集会所の
みなさん

<元氣アッス体操サポーター養成講座>

地域の実践リーダーとして活動してもらえるボランティアを養成します。

○日時 8月30日～11月15日の毎週火曜日午後2時～4時
(計12回、受付と健康チェックは午後1時30分から)

○場所 市立保健福祉センター4階運動指導室

○対象 地域の公民館などでサポーターとして活動する意思のあるおおむね55歳以上の市民25人(申込順)

○参加費 無料

申込・図 直接または電話で高齢介護室(☎838・0372)

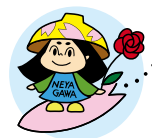
① 広報

ねやがわ

No.1361

平成28年8月号(毎月1日発行)

発行=寝屋川市 編集=経営企画部広報広聴課
(法人番号 6000020272159)
〒572-8555 大阪府寝屋川市本町1番1号
☎072-824-1181(代) FAX 072-825-2637



市マスコットキャラクター
はちかづきちゃん

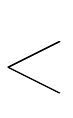
広報誌が届かないときは

広報広聴課に連絡してください。

市の人口・世帯数(7月1日現在)



人口 計 238,140 人(前月比 -91)



男 115,621 人(-47)

女 122,519 人(-44)



109,095 世帯(+46)

印刷コスト1部17.29円(115,000部発行)