

笑顔で元氣アッス体操 ①



スクワット

①



★足を肩幅程度に広げます。

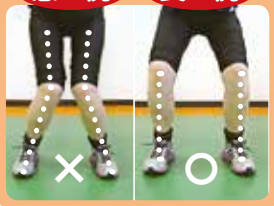
②

★ゆっくりと腰をおろし、
ゆっくりともとの姿勢
にもどします。

つかまて

悪い例

良い例



日常生活のなかで「年をとったな」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。ひとり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。

問 高齢介護室 (☎838・0372)

地域の教室

元氣に
なりました楽しんで
います高宮栄町集会所の
みなさんみんなといっ
しょなので
続けられる

- ひざがつま先より前に出ないようにしましょう
- 痛みのない範囲で腰をおろしましょう
- 息を止めないで行いましょう
- 5回程度から始めてみましょう

<元氣アッス体操サポーターを募集>

養成講座を受講して、地域での元氣アッス体操の実践リーダー（ボランティア）として活動しませんか。

講座についてくわしくは、「広報ねやがわ」8月号でお知らせする予定です。

① 広報

ねやがわ

No. 1358

平成28年5月号（毎月1日発行）

編集・発行＝経営企画部広報広聴課
〒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（4月1日現在）



人口 計 238,546 人（前月比 -204）



男 115,852 人 (-107)

女 122,694 人 (-97)



108,952 世帯 (+129)

印刷コスト1部17.45円（115,000部発行）