

2024年7月のトピックス

- 7月13日(土)、空調設備入替え作業を実施します。そのため、午後から臨時休館とさせていただきます。午前は通常通り致します。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。
- 7月15日(月)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 7月1日(月)は、健康ミニ講座の日です。7月のテーマは、「貯筋運動をはじめませんか」です。運動の講座になります。
- 7月26日～骨盤底筋体操教室の後期コース(7～11月)が始まります
※事前申し込み制です。

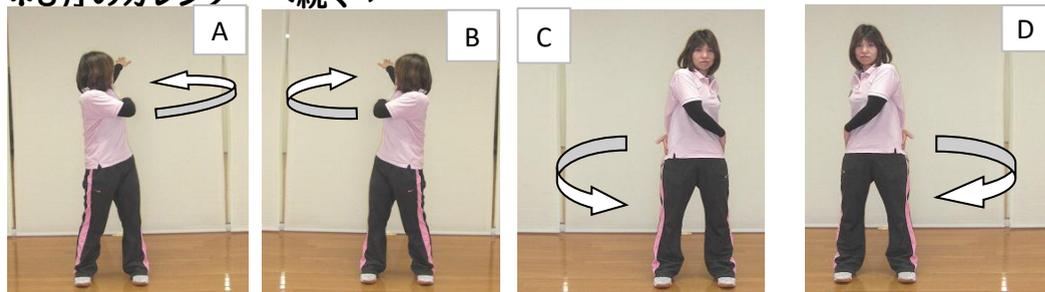


◆ラジオ体操第2◆ No. 7 ＜体をねじる運動＞

腰から上をねじる動きで、背骨の動きを柔軟にします。また、姿勢改善になります。腕の勢いで下半身が動かないようにしましょう。

- ①両腕を肩の高さで左右に大きく振りながら体をねじりましょう。【写真A①B②】
- ②顔は正面を向いたまま、両腕を下げて体に巻き付けるように左右に振りましょう。【写真C③D④】
- ③ A①B②C③D④を4回繰り返して行いましょう。

*8月のカレンダーへ続く→



8月の講座は、8/5(月)
「介護保険の話」です。



◆2024年6月の健康ミニ講座より◆

第14期シリーズ「日常生活で出来る筋力体力UPの方法」

日常生活の中には運動以外に、体を動かすチャンスがたくさんあります。普段行っている動作や活動も意識を変えることで、“運動”として体を動かす事が出来ます。まずは、座っている時間・寝転がっている時間を少し減らしてみましょ。立っただけでも、体を使っています。立つことが無理な場合は、姿勢よく座るだけでも構いません。次に、普段行っている家事で活動量を増やしましょう。体力アップ・筋力アップ・気分転換・ストレス発散・生活習慣病の予防効果につながります。無理せず、続けてできることを増やしていきましょう。

＝ 窓ふき掃除 ＝

「つま先立ちでかかとを上下させる」(ふくらはぎ・足首の筋肉)

かかとを上げながら、同時に両手も上げましょう。

かかとを下ろすと同時に、両手も下げて窓を拭きましょう。

※転倒に注意しましょう。

※膝を曲げないように行いましょう。



メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25

TEL：0742-50-1662



<http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html>



◆ 営業時間のお知らせ ◆

※コロナ禍のため利用制限中

平日…8:45～19:00 土曜…9:00～17:00

【定休日…日曜・祝祭日】

