

2025年3月のトピックス

- 20日(木)は、祝日のため定休日とさせていただきます。
- 3日(月)は、健康ミニ講座の日です。3月のテーマは「体幹を鍛えるトレーニング」です。定員に達しているため、キャンセル待ちとなっております。

◆ 転倒予防のための運動 ◆ No. 3

体をしなやかに保つストレッチをしましょう。

①腰ひねり

あお向けの姿勢で、両手は肩の高さで横に広げて、両足を揃えて膝を立てましょう。

両足を揃えたままゆっくりと左に倒しながら、顔を反対側に向けましょう。

※肩が上がらないようにしましょう。反対側も同じように行いましょう。



②手先・足先

あお向けの姿勢で、手と足の指を同時に「グー・パー・グー・パー」と繰り返してゆっくりと動かしましょう。

パーの時は、指先まで伸びている事を意識しましょう。



4月の講座は、4/7(月)

「高血圧対策に薬と健康食品の話」です。

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>



◆ 2025年2月の健康ミニ講座より ◆
第14期シリーズ「簡単筋力トレーニングストレッチ」

運動のメリット・・・筋肉量の維持、骨粗鬆症予防、腰・膝痛予防改善、生活習慣病予防改善、認知症予防など

運動時間と頻度の目安・・・30分以上の運動を週2回
※1回5～10分 小分けにして1日合計30分でもOK！
運動習慣がない方は、1日10分動く時間を増やすことから始めましょう。

筋力トレーニング

<太ももの前>



- ・安定した椅子で足が床に着くように座り、両手は椅子の横を持ちましょう。
- ・背筋を伸ばしたまま、右足を胸の方に引き寄せましょう。
- ・反対も同様に行ないましょう。(5～10回)

◆ 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】

