## 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

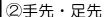
体をしなやかに保つストレッチをしましょう。

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。



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 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

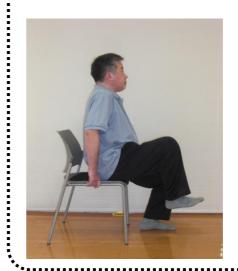
http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html

## ◆ 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 ※ | 回5~10分 小分けにして | 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。

## 筋カトレーニング <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)



※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】







