

# 2026年10月のトピックス

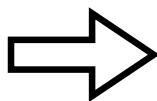
- 10月5日(月)は、健康ミニ講座の日です。  
10月のテーマは、「ハンドケア講習会」です。  
1時間の講座になります。
- 10月12日(月)は、祝日のため定休日となります。

◆どこでもできる体操◆No.10  
— 足の付け根と股関節を鍛える —

歩く時に、足をしっかり前に出すことができるための  
トレーニングです。

- ①安定した椅子に浅めに座り、両手で椅子の横を持ちましょう。
- ②体が前に倒れないように両手で椅子の横を持ちながら、  
片方の膝をゆっくりと持ち上げましょう。
- ③持ち上げた膝の内側に片手を添えて、添えた手で膝をゆっくり  
と外側に開きましょう。
- ④添えている手の力を緩めずに、ゆっくりと元の姿勢に戻りま  
しょう。

\*左右交互に3～5回行いましょう。



11月の講座は、11/2(月)  
「体を動かす健康学」の講座です。

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>



## ◆ 2026年9月の健康ミニ講座より ◆ 第16期シリーズ「イスに座ってできる色々なトレーニング」



椅子に座ってできるトレーニングなので、立って体を動かすことが難しい  
方も、運動が苦手な方も、安定した椅子に座って体を支えることで  
手、足、体幹を動かすことができます。



安定した椅子とは、背もたれがあって、座面が広く、肘掛けのない椅子が  
理想です。

そして必ず、両足が床に着く高さで行って下さい。

正しい姿勢を保ちながら行うことが大切で、  
特に座り方を意識することで、体の軽さや疲れの軽減が期待できます。  
短時間でも行う事で、体の変化を感じられます。  
また、運動習慣をつけるきっかけとして楽しく行って下さい。

### \*正しい椅子の座り方の説明

- ・肩幅に足を開いて、床に両足が着くように椅子の前半分に座る。
- ・膝は90度で、膝を真っ直ぐ前にむける。
- ・お尻のトンがった骨【坐骨】を椅子に突き刺すように座る。  
(お尻の下に手を置いて坐骨を確認する。)
- ・鼻とへそ、耳と肩が一直線になるように座る。  
(耳の中に人差し指、肩に親指を置く)

### 有酸素トレーニング —お尻歩き—

- ①両足を床に着いた状態で椅子に座りましょう。
- ②両手は軽く曲げて交互に振りながら、  
お尻の坐骨で歩くように座面を  
後ろに4歩・前に4歩、  
お尻を持ち上げるように移動しましょう。
- ③移動が難しい方は、その場で足ふみを  
しましょう。

\*座面から落ちないように注意しましょう。



### ◆ 営業時間のお知らせ ◆

平日…9:00～19:00(12:30～14:00閉館)

土曜…9:00～17:00(12:30～14:00閉館)

【定休日…日曜・祝祭日】

