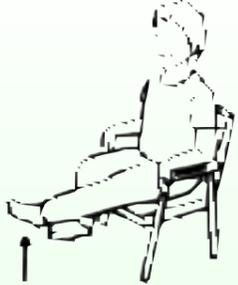




# 片3元気塾便り

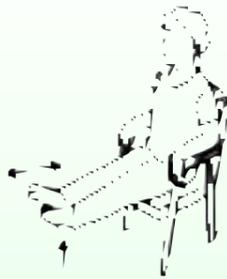
ご自宅でも身体を動かしましょう！  
第6回 補助運動「椅子を用いた筋力アップ」 編

## 片足あげ



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。
- (2) 片足を椅子と水平の高さまでゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下す。
- (3) 片足ずつ5～10回反復する。

## 足首の伸展・屈曲



- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。
- (2) 両足を椅子の高さまでゆっくり持ち上げ、両足の指先を最大に内側に反らし、約5秒程度停止した後、外側にしっかり伸ばす動作を5～10回反復くする。

## 膝の持ち上げ

- (1) 椅子に腰掛け、上体を真直ぐに保つ。
- (2) 両膝をゆっくりと持ち上げ、約5秒間停止した後、ゆっくり下す動作を5～10回反復する。
- (3) きつい時には、片足ずつ行ってもよい。

## 椅子に足掛け



- (1) 両手を腰に当て、椅子に片足を掛け、膝を曲げる。
- (2) 体重をゆっくりかけ、約5秒間停止した後、膝を伸ばす。
- (3) 片足5～10回反復後、足を変える。
- (4) 反対側の足裏を地面につけて、膝を伸ばす。
- (5) 足と骨盤の筋力アップに効果的である。



開催日：毎月第2・第4木曜日  
(今後の予定)  
11月12日、26日  
13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館  
参加費：無料  
動きやすい服装で直接公民館までお越しください。  
水分補給用の飲み物をご持参下さい。  
どなたでも参加できます。  
皆様の参加をお待ちしています。

問い合わせ先  
かたふち村：828-5680  
(茂田<sup>のり</sup> 法人)  
共催：片淵3丁目自治会

「介護保険講座とお茶会」  
9月と10月は「介護保険講座」と「お茶会」を行ないました。  
4月から始まった「片3元気塾」も、新たな半年間(下期)が始まり、10月1回目の元気塾ではストレッチ体操の後、初めてのお茶会を行いました。  
参加されている方々とお茶を飲みながら、今後の「片3元気塾」の進め方や世間話をしながらのお茶会でしたが、大変好評でしたので、今後も月1回程のペースで開催して行きたいと思えます。  
また、11月12日は「ノロウイルスの予防と対応」についてのミニ講座を行います。  
興味のある方は、是非お越しください。

