

# 回 覧

65歳からの健康づくり

健康ポイント対象事業

# いきいきシニアクラブ

参加者(65歳以上)

募集!

体の調子を整えるための教室のご紹介です。  
参加料はかかりませんし、お申込みも不要ですのでお気軽にお越しください。

## 夏の疲れ・痛みに効く 「ストレッチ・体操」のご紹介

日 程	① 8月5日(月) ② 9月2日(月)
時 間	午前 13時30分~15時00分
場 所	ヘルスケアセンターまむろ川 2階 交流ホール
持 ち 物	タオル、飲み物、うち履き
講 師	新庄市 佐々木 侑亮 氏 各地で運動指導をされている経験豊富な方です。



### ○ストレッチの効果○

私たちの体は日々動かしていることで、筋肉が硬くなってきたり短くなってきています。これがリセットできずに蓄積すると、体の歪みや、痛みとなって感じるようになります。畑等の忙しいこの時期にはなおさらです。こういった筋肉のコリや短くなったことに対し有効なのがストレッチです。手や足の動く範囲を広げる効果や、リラックスの効果もあるとされています。うまく行えば体のゆがみの改善が図れることも。ぜひ夏の疲れのリセットにお役立てください。



お問合せ: 役場福祉課健康係 TEL64-1525 担当: 斉藤