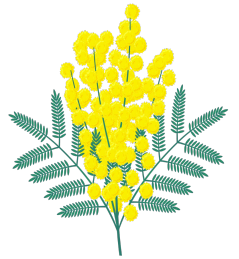


富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

令和5年2月23日

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)

第144号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

豆まき大会

2月5日(日)に3年ぶりの「びわっこガーデン豆まき大会」を開催しました。当日は天気に恵まれ100人を超える親子が参加してくれました。豆とお菓子をまいたあと、たくさんの子どもたちがマシュマロ焼きを楽しんでいました。



富浦IC花壇草取り作業

1月18日(水)に、富浦インターチェンジ花壇の草取り作業を行いました。雨の後で土が少し柔らかく取りづらかったのですが、半日をかけてきれいにする事ができました。



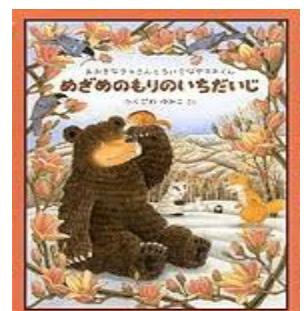
おはなし会

日時：3月12日(日) 午前11時～

場所：とみうら元気倶楽部 多目的室


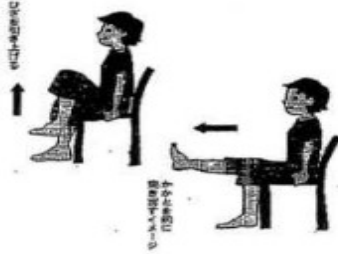


※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります。

絵本「めざめの
りのいちだいじ」
とパネルシアター
を上演します。お
楽しみに！



生涯元気塾

椅子に座って器具を使わずにできる運動。今回も下肢の運動3種類をご紹介します。

	4. 膝伸ばし足首屈伸	5. 足の裏伸ばし	6. 足の突き出し
動き			
説明	背筋を伸ばして椅子に深く腰掛ける。 両手で椅子の両端をつかみ膝を伸ばす。 そのままの状態足首をのばす・曲げるを繰り返す。	椅子に浅く腰掛け足を伸ばしかかとを床につける。 上半身をゆっくり前に倒し、片方の手を同じ側の足先につけ、腰～足裏全体をストレッチする。 反対側も同様に、左右交互に行う。	片方の太腿を上げ、そのまま足がまっすぐに伸びるように、足裏を思いっきり前に突き出す。 膝が伸びきったら膝を曲げながら足が床につかないように足を下ろす。最後に元の太腿を上げた状態に戻す。反対の足も同様に。自転車をこぐようなイメージで。
意識する部位	意識する部位 	意識する部位 	意識する部位 
効果	足裏のトレーニング。 バランスが取りやすくなる。 扁平足の予防になる。	ストレッチと筋力アップの両方の効果がある。 かがむことが楽になる。	膝痛予防・改善に効果がある。 膝関節の動きが滑らかになる。 正座ができるようになる。
ポイント	回数を多めに行う。	操体法で行う。 つま先をしっかり上げる。 椅子から落ちないように、片方の手でしっかり椅子の端をつかむ。	操体法で行う。 かかとから蹴り出す。

ロコモ体操教室の予定

3月8日(水) 3月22日(水) 4月12日(水) 4月26日(水)

午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 さざなみホール

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。タオル持参(体操で使用)