

# 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3月23日

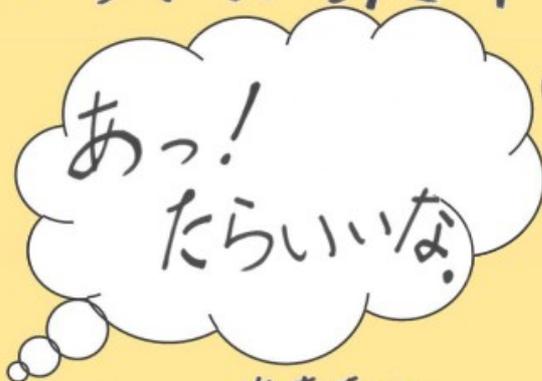
Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

〒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145号

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

## 会員募集中!



あなたの

## ご意見募集中!



富浦地域づくり協議会「さざなみ」では、  
あなたの「あつたらいいな!」「やってみたいな!」  
を募集します!

下記メールアドレスへあなたの意見を送ってください!



メール : tomiura.sazanami@gmail.com

※お名前、ご連絡先をご記入ください。

こちらからどうぞ



## おはなし会

日時：4月9日(日) 午前11時～

場所：とみうら元気倶楽部 多目的室

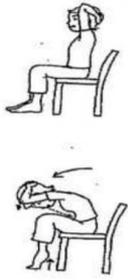
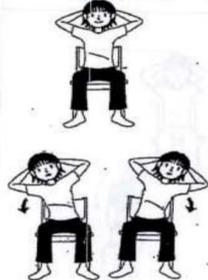
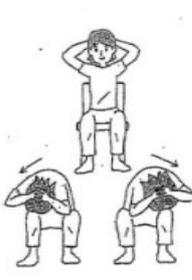
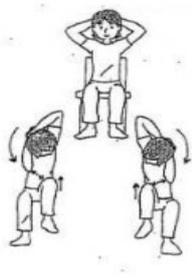
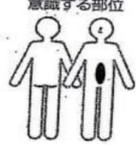
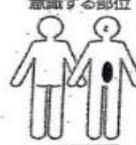
絵本「ぞうくんのさんぽ」と紙芝居「おおきくおおきくおおきくなあれ」を上演します。  
お楽しみに!



# 生涯元気塾

椅子に座って器具を使わずにできる運動。今回も腹部の運動4種類をご紹介します。

## ★腹部の運動

	1. 上体前倒し	2. 上体左右倒し	3. ひねり腹筋	4. 膝上げ・ひねり腹筋
動き				
説明	背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛ける。両腕を頭の後ろで組み、お臍を覗き込むように背中を丸める。息を吐きながら背中を丸め、お腹に力を入れる。	背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛ける。両腕を頭の後ろで組み、左右に倒す。楽な方から行う。	背筋を伸ばし、椅子に浅く腰掛ける。両腕を頭の後ろで組み、胸を太腿の近づけるように、上体を斜め前に倒す、左右楽な方から行い、反対側も同様に行う。	両腕を頭の後ろで組み、片方の膝を上げ、反対側のひじを上げた膝につけるような感じで、上体を斜め前に倒します。左右楽な方から行い、反対側も同様に行う。
意識する部位				
効果	背筋。背中ストレッチ。体感の強化・柔軟性の向上につながり、ふらつきの防止になる。転びそうになったときにも、支えることができるようになる。	ウエストの引き締め。体感の強化・柔軟性の向上。	ウエストの引き締め。体感の強化・柔軟性の向上。	腹筋・ウエストの引き締め。体感の強化・柔軟性の向上。
ポイント	背中を丸めたときはお臍を覗き込むようにし、かかとを上げる。	操体法で行う。	操体法で行う。倒したときの視線は斜め前にする。	操体法で行う。正面にしっかり戻る。肘と反対側の膝がつくように、動作を正確に行う。リズムよく動作を行う。

## ロコモ体操教室の予定

4月12日(水) 4月26日(水) 5月10日(水) 5月24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)

びわっこガーデンからのお知らせ

4月16日(日)と4月30日(日)はお休みします。