

# 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4月27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146号

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



## グラウンドゴルフ「さざなみ大会」

簡単なスポーツです。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。

日時：5月20日(土) ※雨天中止

★小学生

9時30分受付 10時開始

★一般

12時30分受付 13時開始

場所：磯の脇広場(多田良 おさかな倶楽部そば)

参加費：無料 参加賞あり

※用具は用意してあります。申し込みは不要です。

問合せ先：富浦親和会 中林彰 090-9671-0459

岡本愛子 33-2856

## やってみよう! グラウンド・ゴルフ



### おはなし会

日時：5月14日(日) 午前11時～

場所：とみうら元気倶楽部 多目的室

絵本「ねえだっこして」と「ぼく おかあさんのこと」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。今回は胸と腕の運動をご紹介します。

## ★胸と腕の運動

	1. 腕の上げ下げ	2. 両手ひらき・ひねり運動	3. 腕のひねり運動
動き			
説明	肩に違和感のある人は、違和感のない腕から行う。腕を下から横を通って上になめらかに、ゆっくり動かす。次に反対側の腕も行う。	両手を左右に水平に開く。片方の手のひらを上に、もう片方の手のひらを下に向け、顔は手のひらが上になっているほうに向ける。反対側にも同様に行う。腕全体を雑巾を絞るようなイメージで行う。	手のひらを上にして、肘を伸ばし、小指と小指をつける。内側に腕をひねり、小指と小指を近づける。これを繰り返す。
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	肩のストレッチ。 肩こり予防・改善。	肩こり予防・改善。 指先まで使うので、脳の活性化につながり、脳梗塞の予防になる。	肩こり予防・改善。 指先まで使うので、脳の活性化につながり、脳梗塞の予防になる。
ポイント	操体法で行う。 操体法を実感しやすい運動。 初めての方が多く場合、操体法を説明するために、一番最初にやっても良い運動。 下から上に動かすときに、腕の動きを止めない。	指先まで意識して行う。	回数を多くに行う。 指をひらき、指先を伸ばす。 肘も伸ばす。 手のひらが上のときも、内側にひねったときも、小指をきちんとつけるようにする。

### ロコモ体操教室の予定

5月10日(水)    5月24日(水)    6月14日(水)    6月28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)