

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

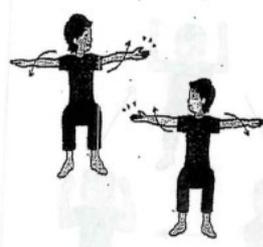
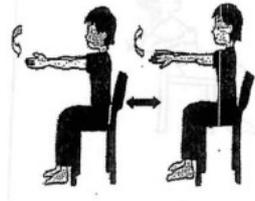
絵本「ねえだっこして」と「ぼく おかあさんのこと」を上演します。お楽しみに!



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。腕を下から横を通して上になめらかに、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)