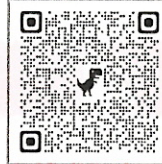




6月号 おでかけ通信



介護予防センター本通 発行：令和8年5月



～血流かいぜん、足うらがピタッと付く感じに！～
「じぶんのおせわはじぶんで！」

自律神経も
整いやすい

①イスに座り、片足のうらでテニスボールやゴルフボール、百均のボールを踏む。

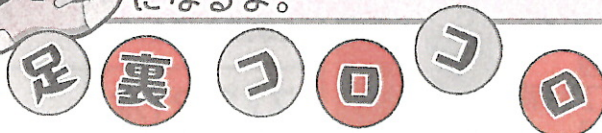


③同じように、親ゆび側のキワ、小指側のキワも転がしながら押す。



②イタ気持ちいい強さで、足裏の中心をなぞる様に、かかと～指の付け根のあいだを転がしながら押す。30秒～1分程度

④かかとを支点に、おや指付け根から小ゆび付け根にかけて転がす。足首のやわらかさアップになるよ。



竹踏みもおすすめです！足の裏にはたくさんのツボがあり、やさしく刺激することで血行を促したり、疲れを和らげる効果が期待できます。
6/23 (火) のシャキッと体操で体験できます！詳しくは裏面をご覧ください。

体操サークルさんに訪問

ワイワイ鍛える

スマイルクラブ



内容：呼吸健康体操
筋トレ&ストレッチ
ボール体操

参加費
無料

会場：白石老人福祉センター
日時：第1・第3・第5木曜日
12:50～14:30

みんなであって体を動かして、気づけば10年以上の体操サークルに!!無理なく続けながら、足腰も体幹もしっかり鍛えられます！
初めての方もぜひお気軽にご見学ください！

介護予防教室の予定表は裏面

