

元気アップ体操

CATV 11チャンネルで10時・14時・18時放映中!

現代の日本では、多くの方が猫背だと言われている。

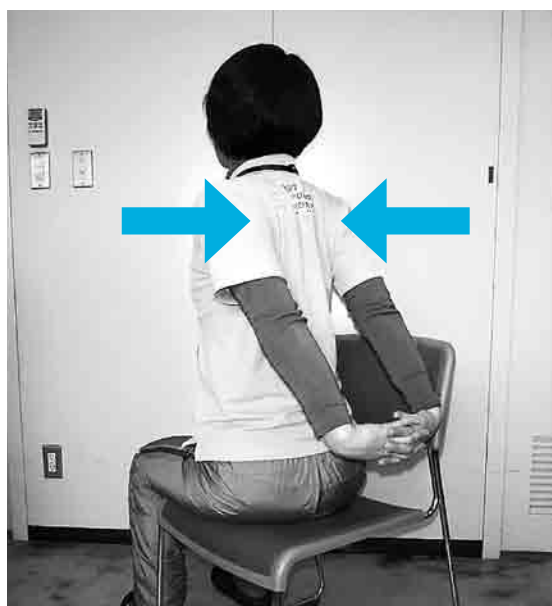
実は、猫背はただ見た目に悪いだけでなく、肩こりや脳への血流障害、酸素の取り込み不足、内臓機能の低下、腰痛、頭痛等々、多くの体調不良の原因にもなるのです。

ストレッチを毎日続けることで、健康的で見た目も気持ちもスッキリと過ごしましょう。

☆胸と背中の

ストレッチ

- ①手を後ろで組んで、息を吐きながら肩甲骨を中央に寄せて胸を張る。30秒キープ。
- ②前で手を組んで、息を吐きながら肩甲骨を左右に広げるように背中を丸める。30秒キープ。



4月

健康相談・リハビリ教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

6日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
13日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
20日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
27日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

健康相談 (★5P)

7日(火)	10:00~11:00	生名公民館
23日(木)	10:00~11:00	生名地域交流センター

おたっしゃクラブ (★5P)

15日(水)	10:00~12:30	生名公民館
16日(木)	10:00~12:30	生名保健センター

1歳6か月児・3歳児健診

21日(火)	12:00~受付	生名保健センター
--------	----------	----------

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

健康相談 (★5P)

8日(水)	10:00~12:00	高井神公民館
14日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター

◆弓削保健センター TEL 77-3700

健康相談 (★5P)

7日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
地域リハビリ(おたっしゃクラブ) (★5P)		
22日(水)	10:00~12:30	弓削開発センター
23日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
24日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
30日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所

◆岩城保健センター TEL 74-0755

にこにこ広場 (★5P)

14日(火)	14:00~16:00	開発センター
1歳6か月児・3歳児健診		
15日(水)	13:00~	岩城保健センター
健康相談 (★5P)		
27日(月)	10:00~11:00	コミュニティセンター
おうちごはん(高齢者料理教室) (★5P)		
28日(火)	10:30~	岩城保健センター