

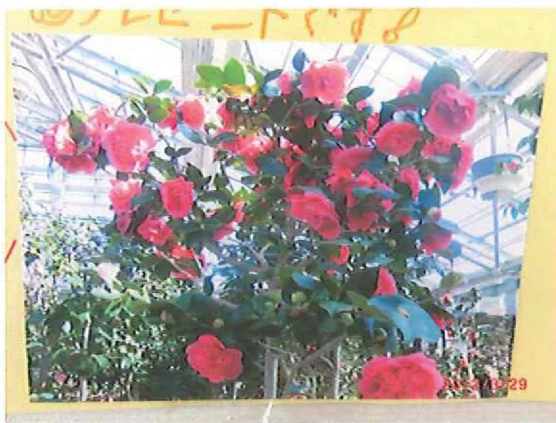
# 大船渡久名畑広報

「4月は卯月」

やっと春めいて来た感じがします。新入学の時期になりました。

3月11日の大震災から1年が過ぎ気持ちも一歩ずつでも夢と希望に向かって前進しましょう。大丈夫だから！

↓ 基石、世界の椿館のめずらしい椿 ( [ ] から提供)



◆ 仮設住宅の狭い環境での運動不足を補い生活不活発病による足腰の筋力低下をふせぐ簡単にできる運動です。

1、フォームローラー運動  
肩こりや腰痛など  
(バスタオル丸めて使う)

2、セラバンド運動  
ゴムの縮む力を利用

3、バランスボール運動  
エクササイズボール  
(高齢の方は注意)

