

地ノ森っこだより

発行:支援員 佐々木・和田・井上

暖かい陽気になってきました。どんどん外で活動しましょう。

5月の予定

12日(土)	14:00~16:00	動作法
18日(金)	13:00~15:00	移動図書館
毎週金曜	10:00~12:00	陽だまりの会
	9:00~20:00	カラオケデー

※他、予定入り次第連絡します。

ごみだしについて

大船渡市指定のごみ袋に氏名を記入して出してください。

指定以外の袋・無記名で出すと回収されません。

<住宅の不具合など>

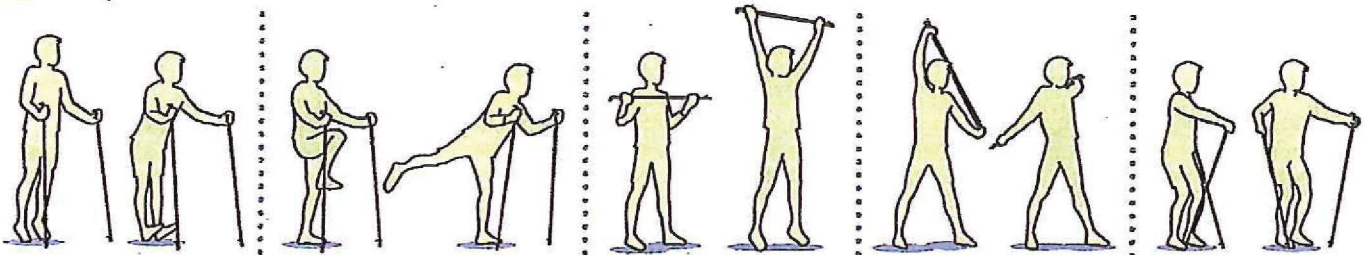
保守管理センター 0120-766-880

もしくは支援員まで連絡ください。



ポールを使ったウォーミングアップ(準備運動)の例

各動作10回~20回繰り返す、自然な呼吸で行いましょう。



つま先立ち・かかと立ち

足の振り上げ・蹴り

リフトアップ

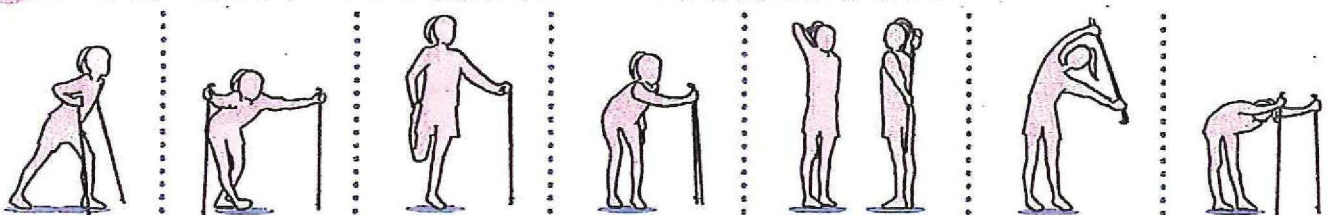
肩の旋回

ボクシング

ウォーミングアップは筋肉や関節の柔軟性を高め、可動域を大きくします。NWを始める前にはケガの予防に必ず行いましょう。ウォーミングアップ後、下のような静的なストレッチも行いましょう。

ポールを使ったクーリングダウン(整理運動)の例

自然な呼吸で、反動をつけずに各姿勢20~30秒維持しましょう。



ふくらはぎ

太もも裏から
ふくらはぎ上部

太もも

上腕・肩

上腕三頭筋

体側

広背筋

ストレッチは運動後の疲労の回復を促します。NWの後はストレッチで十分にクーリングダウンをしましょう。