

3 月 11 日 中伊豆リハビリテーションセンターの方をお迎えし「転倒防止講座」を剪定・草刈りの作業している方を対象に開催いたしました。その中で、作業の前・中・後に 20～30 秒程のストレッチをすることにより事故の防止にもなり、血行の促進、疲労回復にもつながると教えていただきました。

スモも体操



各右・左



背中を丸めてはいけません!!



「これだけ体操」



◎胸を張る
◎顎は引く

骨盤を押し込むイメージ

◎膝を伸ばす

正常な位置に戻す!

またふく体操



各右・左



足の向きはまっすぐに!

効果的なストレッチとは?

ストレッチ効果

- ◎柔軟性の向上
- ◎血行の促進
- ◎疲労回復
- ◎関節痛の予防

時 間 20秒～30秒

頻 度 2～3セット

機 会 就業の前・中・後

強 度 イタ気持ちいいと感じる程度

※痛みがあると逆に筋肉は固くなる。

是非、皆さんが健康でけがなくいつまでも元気に過ごせるようにストレッチを実行して頂きたいと思います！
これからも中伊豆リハビリテーションセンターの方の講座を開催したいと思いますので、是非ご参加下さい。

二会報は「会員の皆様同士、また会員の皆様と私ども事務局職員の交流の場」として

色々な情報発信として発行することにいたしました。

ぜひご意見、ご要望等をお寄せいただけたら幸いです。

各お申込み・お問い合わせは 伊豆の国市シルバー人材センター

☎ 055-948-9526 まで



ホームページはこちら

募集しております😊

～水彩画教のお知らせ～

日時：毎月第1水曜日 13:00～15:30

場所：シルバー人材センター事務局 会議室

参加費：500円

(ご自宅にあれば 2B～4B のえんぴつをご用意ください)

次回の開催は4月1日になります

締め切り：3月31日

ご興味がある方はご連絡下さい 担当：吉田



～eスポーツ体験会～

Wii スポーツを使った“楽しく体を動かす体験会”を開催します！ ボウリングやテニスなど、誰でも気軽に楽しめて椅子に座っていてもできるスポーツです。仲間と笑いながら、無理なく運動できる時間を一緒に過ごしませんか？ ぜひお気軽にご参加ください。気分転換にもピッタリです。お一人からでも大丈夫！

日時：4月30日10:00～

場所：シルバー事務局

参加希望の方は事務局吉田までご連絡下さい。



会員さんで「こんな講習会をやってほしいなあ？」とか「あんなことを習いたいなあ？」などございましたら事務局までお知らせ頂けますでしょうか？事務局で検討させていただきます。

なるべく皆様のご希望に添えるように頑張りますので、ご意見をよろしくお願いいたします。

又お知り合いで、特技をお持ちの方がいらっしゃいましたら教えて下さい。

同時に、シルバー事務局にて出品していただける作品も募集しております！

趣味で絵を描いている方、写真を撮っている方、いろいろな物を手作りしている方は事務局までお持ちください。事務局で展示・紹介いたします😊