

シルバー人財センターだより

発行／公益社団法人山陽小野田市シルバー人材センター

〒756-0806 山陽小野田市中川二丁目4-16 ☎0836-84-0448

講習会実施報告

10月11日(水)・12日(木)に市民館と東沖緑地公園において、剪定講習会が行われ、14の方が参加されました。

1日目は、剪定の基礎知識などの講義があり、2日目は実際に公園の樹木を使って実技がありました。



理事長杯グラウンドゴルフ大会

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間の行事として、第11回シルバー人材センター理事長杯グラウンド

ゴルフ大会を10月17日(火)午前8時30分から厚狭川河畔寝太郎公園ゆめ広場で開催しました。

当日は、晴天に恵まれた暖かい日で、104人の参加者がプレーを楽しみました。



令和6年カレンダー

令和6年の当センターのカレンダーができましたので、ご入用の会員さんは事務所までお越しください。

なお、数に限りがありますので、先着順で、お越しいただいた会員1人につき1部とさせていただきます。





脚の筋力トレーニング⑥

- タオルを利用する
- 両太ももをタオルで囲む
- タオルの両端を両手でしっかり把持した状態で、両太ももを開くように力を入れる
- 5秒くらい力を入れ続ける

10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。力を入れる際には、ゆっくりと息を吐きながら行いましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。



脚の筋力トレーニング⑧

- タオルを足の裏に引っ掛ける
- 膝を少し曲げた状態にする
- タオルの両端を両手でしっかり持った状態で、タオルを押すように（膝を伸ばすように）力を入れる
- 5秒くらい力を入れ続ける
- 片脚ずつ行う

左右10回繰り返す



ポイント!

ゆっくり、じわっと力を入れましょう。体が後ろに倒れないように注意しましょう。

期待される効果!

姿勢の改善。脚の筋力改善。

日常生活での効果!

歩行や階段昇降、立ち座りが改善する。