

運動不足解消 体力低下予防

自宅で健康体操

自宅にずっといると、運動不足になりがちです。健康センター「健康増進室」の運動指導員が紹介する自宅でできる簡単な健康体操で、運動不足を解消して、ストレス発散、体力の低下を予防しましょう！☎健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076

運動する際の 注意点

- ◎痛みが出たり、不調を感じたときは運動を中止してください。
- ◎反復回数や運動範囲など無理のないよう調節しましょう。

腰ゆらゆら体操

目安：60秒～



がに股もも上げ体操

目安：リズムカルに10回



肩甲骨ストレッチ

目安：30秒（息を細く長く吐きながら）



Oh! No! 体操

目安：10回（椅子に座って行う）



今月の 納期

◆固定資産税・都市計画税(第1期) ◆軽自動車税(全期) 6月1日(月)までに納めてください。
※固定資産税・都市計画税及び軽自動車税は5月1日(金)に納税通知書を発送しました。