

毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操

自宅でできる手軽な運動で、健康を維持しましょう。
(息は止めずに、体調に合わせて行いましょう)



結城いきいきヘルス体操会
指導士 研修委員の皆さん

腰痛予防編

「いきいきヘルス体操教室」を
市内各所で開催しています。
詳しくは市ホームページへ。



市介護福祉課長寿支援係 TEL 45-6672

太ももを伸ばす

(左右行います)



- ①いすに座り、足をまっすぐ伸ばします。
- ②ひざが上を向くように、反対側の手を添えます。
- ③つま先を見ながら、おなかを太ももに近づけるように倒します。

【床に座って行う場合】
足を伸ばし、ひざの下に反対側の足をいれて、②の動作から行いましょう。



体をひねる

(左右行います)



- ①いすに座って足を組み、組んだ足と反対側の手でひざをおさえます。
- ②もう一方の手を前に伸ばし、指先を目で追いながら、組んだ足の方に体をひねります。

【足を組まない場合】

座ったまま体をひねる方の反対の手でひざをおさえ、②の動作から行いましょう。



この街の歴史を楽しむ。

PHOTO 結いのおと (5/7-8・北部市街地)

■ 広報結城 令和4年6月号

発行日/令和4年6月1日
発行/結城市 編集/総務部秘書課
〒307-8501 結城市中央町二丁目3番地
TEL 0296-32-1111 FAX 0296-54-7009
https://www.city.yuki.lg.jp/

結城市ホームページ
結城市公式SNS

■ 広報結城への感想・意見をお寄せください

投稿いただいた方の中から毎月抽選で、記念品(まゆげったグッズなど)をプレゼントします。
投稿フォーム(右のQRコード)から、またははがきに住所・氏名・電話番号を記載のうえ、秘書課までお送りください。※電話では受け付けできません。

投稿フォーム

DUSKIN merry maids 安心と信頼の高品質サービス

「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」

おうちのおそうじ、家事のあれこれは
私たちプロにお任せください。

プロのおそうじサービス
家事お手伝いサービス

ダスキンデータム
結城市大字結城 6096
TEL 0120-510-530

介護付有料老人ホーム
しもふさの郷 百寿の家

サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム・企業内保育所

TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

CONTENTS

- 2-3 マイナンバーカードを作ろう
- 4-5 ごみを減らすと未来が変わる!
- ※6~7ページ間に、お知らせ版6月1日号が挟まれています。