

毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操

呼吸を止めずに、体調に合わせて行
いましょう。腰や下肢関節に痛みの
ある方は無理をしないでください。

問 市介護福祉課
長寿支援係
TEL 45-6672



足関節底背屈の運動

目的 〈前頸骨筋・下腿三頭筋のストレッチ、
足関節の柔軟性を高める〉
効果 〈転倒予防、下肢の血流改善〉
注意：両手でいすをつかむ。
足関節の痛みのある方は無理をしない。



両足を床につけた状態から、片足を伸ばし、交互に足関節の背屈と底屈（つま先の上げ下げ）を行う。底背屈それぞれの動作は3~7秒を保持してから力を抜きます。5~10回から始めましょう。



いすに座って行う運動

目的 〈下肢の筋力維持〉
効果 〈転倒予防・下肢の血流改善〉
注意：両足を床につけた状態から、
しっかりと胸を張って行いましょう。



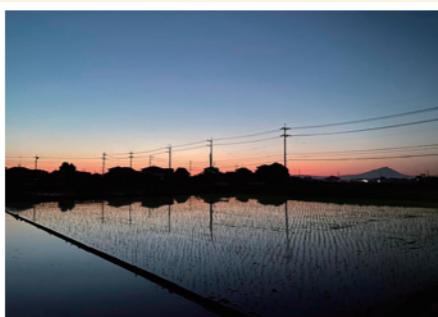
市制施行70周年記念企画

これまでの70年
これからの70年
1954 → 2094

市制施行70周年を記念して募集した、「これまでの70年（思い出の写真）、これからの70年（未来に残したい風景）」に応募いただいた写真をご紹介します。



「雲海筑波山」
(上山川・令和4年冬頃)



「結城の夜明け」
(不明・令和6年5月午前4時)

問 市秘書課 シティプロモーション係
TEL 34-0401

応募いただいた写真で、「筑波山」や「日の出」を題材とした作品が多くみられました。結市のこれからの70年の始まりを告げているようで、心が洗われます。



使っていない農地に お困りではないでしょうか？

私たちは空いている土地に、野菜を生産して土地の有効活用をしたいと思っています。

借地代等の詳しい話は、お電話でご相談ください。

小山市田園周辺（市内南）、古河市諸川や三和周辺、
結城市近辺で探しています。

グリーンフィールドファーム 株式会社
TEL 0296-45-6150

無料
法律相談会

令和7年
1月26日(日)
開催

初回の方限定
完全予約制

ご予約は
こちらから
0296-48-8875

※事情によりお断りさせていただくこともあります。
筑西市乙282番3 SATOHビル2階
(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)
弁護士法人
萩原総合法律事務所

みんなおいで！泳げるって楽しいよ！
無料体験 受付中

入会金 無料 (通常 6,000円)
水泳パック プレゼント (通常 2,200円)

スイミング
入会キャンペーン

【特典】日本水泳協会 日本水泳連盟最優秀クラブ表彰校
TEL 0296(33)1521

社会医療法人社団 同樹会
結城病院

理事長・院長 大木 準
TEL: 0296-33-4161
FAX: 0296-34-8008

知識と技術をもって治療し心をもって癒す

見学無料！ 一級畳製作技能士のいる店
たつぼりたたみ店

茨城県結城市大字結城253番地
TEL 0296-33-2685 E-mail: t.tatami.grn@gmail.com

畳のことならたつぼりたたみ店へ！
当店は江戸時代より
地元大町で畳業を営んでおります。
小さなことでもぜひお気軽にご相談ください。

QR code for the shop's official SNS

住宅ローン・マイカーローン・教育ローンはユーシンへ！
(ユーシン生活応援プランのご案内)

■ しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを行っています。

（休日相談訪問活動のご案内）

■ 結城信用金庫では、通常毎月第2日曜日の午前中に、全店でお客様のご自宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。なお、実施日については、営業店ごとに異なる場合がありますので、お取引店にお問合せ下さい。

■ ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要な資金のご相談。

地元とともに 心はひとつ
結城信用金庫

本店 (32)2111
南支店 (33)3171
城南支店 (33)0811

Face to Face

浄化槽の保守点検は
アクアテック におまかせ！

価格に
自信あり!!

0120-055-524 本社 筑西市榎生1-2-10

Corporation Aqua Tech ~水の未来をつなぐ~

あなたが手に取ったアルミ缶に
このマークがあったら、それは
私たちが作った製品です！

使用済みアルミ缶の回収・買取に伺います！
工場見学受入中！ アルテミラ製缶 TEL 0296-33-3811

QR code for the company's website

田口建築

一級技能士 古民家監修士
茨城県結城市上山川(河岸)3273-22
TEL 0296-35-0090
yukimactomomitu@gmail.com

大工三代、地元で九十年、おかげさまてコソコソと
実績と御績を積み上げて今に至っています。
大きな仕事も小さな仕事も、
誠実に丁寧に対応させていただきます。
住宅リフォームだけでなく、木をつくることなら、
どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

QR code for the company's website

空家・古家 買取り致します

不動産 売買・賃貸
相続関係
ご相談承ります。

0296-33-3220
茨城県知事 (4)6552
有限会社 ナカサト
nakasato3220@cc9.ne.jp
結城市結城 13484
行政書士 中里雅之

身近な法律問題のご相談、ご予約随時受付中です。
どうぞお気軽にご相談ください。

※下記3分野は初回30分無料！

債務整理/交通事故/相続・遺言

ご予約はお電話・予約フォーム・
LINEにて受け付けております

0296-30-5600
電話受付時間：平日 9:00 ~ 17:30

つくばね法律事務所
茨城県大子町大字大子389-1 大建ビル2階
【国道294号線沿い・やすらぎの里もつま隣り】

茨城県弁護士会所属：関 健太郎・門井 節夫・高中 学・飯塚 夏樹・山本 大介