

# 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。

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。



181回  
は  
カラダを動か  
しましょう！  
いすに座って行う運動

## 座って足踏み

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。

いすに座ったままで、太ももを持ち上げ、足踏みを行う。できれば腕を大きく振りながら行う。



みんなおいで！泳げるって楽しいよ！  
無料体験受付中  
水泳バックプレゼント  
入会金無料  
（通常 2,200円）  
スイミング  
人會キャンペーン  
ささはら水泳塾 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

見逃し！  
一級製作者技能士のいる店  
たつぼりたみ店  
茨城県結城市大字結城253番地  
☎ 0296-33-2685  
t.tatami.gr@gmail.com  
“畳のことならたつぼりたみ店へ！”  
当店は江戸時代より  
地元大切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。

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伺いし、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。  
Face to Face 結城信用金庫  
本店 ☎(32)2111  
南支店 ☎(33)3171  
城南支店 ☎(33)0811

市制施行70周年記念企画  
市秘書課 シティプロモーション係  
TEL 34-0401

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）

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。結城市のこれからの70年の始まりを告げているようで、心が洗われます。

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

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！アルミラ製 ☎0296-33-3811

田口建築  
一級建築士 古民家鑑定士  
茨城県結城市上山川（河岸）3273-22  
0296-35-0090  
yukimaotomomitu@gmail.com  
大工三代、地元で九十年、おかげさまでコツコツと実績と御縁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、木でつくることなら、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。

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。  
小山田間周（市内南）、古河市諸川や三和周、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  
☎0296-45-6150

無料  
法律相談会  
令和7年  
1月26日（日）  
開催  
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ございます。  
筑西市乙828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  
茨城県弁護士会所属  
弁護士 萩原慎二 / 平久典 / 藤井宏治 / 風見美瑠 / 岩間和貴 / 和賀京介

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。  
どうぞお気軽にお問い合わせください。  
※下記3分野は初回30分無料！  
債務整理/交通事故/相続・遺言  
※事情によりお受けできないこともございます。  
ご予約は電話・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  
茨城県下妻市大岡木2839-1 大建ビル2階  
【国道294号線沿い・やすらぎの里しもつま隣り】  
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