

# 公民館報 芳賀

令和2年  
HP号  
No. 1  
7月1日発行



二次元コード

●編集発行前橋市芳賀公民館（前橋市鳥取町817番地）Tel:027-269-6724 前橋市立図書館芳賀分館 Tel:027-269-9308  
●前橋市HP <http://www.city.maebashi.gunma.jp/>→施設・組織→芳賀（市民サ・公民館）

◇HP号について 新型コロナウイルス感染症のため、例年掲載していた記事が大幅に減少していること、また、住民間の感染リスク等を考慮し、当面の間、公民館報1日号を休刊しています。このような状況の中でも情報を提供する機会を増やすため、HP号を発行しました。

## こんな時こそ【我が家 de 運動！】 有酸素運動編～足踏み運動～

運動は、有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチをバランスよく行うことが理想です。日々の生活の中で、この3要素に取り組みますか。

なかでも有酸素運動はできれば毎日取り組みたい運動であり、歩くことはもっとも手軽な有酸素運動です。人ごみを避ければ、外を歩いても大丈夫ですが、外に出るのが心配な方、天候が悪い時などは、室内で足踏み運動がおススメです。

**有酸素運動**  
ウォーキングなど  
小まめに動きましょう

**筋力トレーニング**  
軽く汗ばむ程度に  
3日に1回は  
行いましょう

**ストレッチ**  
朝や寝る前、  
気が付いた時に  
体をのばしましょう

まずは1日  
10分から  
始めてみよう

太ももを  
高く上げると  
効果的



肘を大きく  
後ろに引くと  
肩甲骨が動く  
→肩こりの解消

代謝や血流が  
良くなり免疫力  
もアップ！

### ★つま先上げ・かかと上げ★

足踏み運動にプラス！  
よりウォーキングに  
近い効果が得られます



まずは10回ず  
から始めてみよう

※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。床に落ちている広告紙などは転倒の原因になることがあります。

## こんな時こそ【我が家 de 運動！】 ストレッチ編～肩まわり～

外出を控えることで運動不足になっていませんか。

自分の歩く姿を思い浮かべてみてください。脚だけ動いている人はいないはず。自然に腕が振れ、腰も前後に動いています。歩くことは全身運動なんですね。

歩く時間が減ると、下肢の筋力低下のみならず、肩まわりや腰まわりの筋肉が固くなり、肩こりや腰痛の原因になります。

肩まわりの筋肉をほぐすと、代謝や血行が良くなり、免疫力もアップ！睡眠の質を高める効果もあると言われています。

★ストレッチは1日に何度やってもOK★

### 〈効果を引き出す！ストレッチのポイント〉

「大きく息を吸う⇔吐く」を繰り返しながら、ゆっくり行いましょう。声を出して拍子を数えることで、呼吸が止まるのを防ぎます。

### 【肩甲骨を意識して！肩の上下運動】



肩をゆっくりすくめてストンと下ろす  
1回×5～10回  
気づいたときにやってみよう  
寝る前もおススメです

ピンシャン！元気体操より

★肩に痛みがない人は、こちらもやってみよう★

### 【血行促進！肩まわし運動】

肘で円を描くように  
後ろに5回、前に5回肩を回す



※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。