






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）

## ◇《行事の中止》

新型コロナウイルス感染拡大防止のため  
第6回芳賀ふるさとまつり、市民運動会など  
予定をしておりました以下の行事は、中止となりました。楽しみにして下さっていた参加予定の皆さんを始め、協力団体の皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解くださいますようお願いいたします。

| 中止の行事             |   |
|-------------------|---|
| 月 日               | 行事名   |
| 8月30日（日）          | ふれあい寄席       |
| 9月 6日（日）          | グラウンドゴルフ大会  |
| 9月 8日（火）          | ゴルフ大会      |
| 10月4日（日）          | 市民運動会   |
| 11月7日（土）<br>8日（日） | 芳賀ふるさとまつり  |

## ◇スポーツ大会成績優秀者の 推薦を受け付けています



芳賀体育協会では、スポーツ大会等で優秀な成績をおさめた方を表彰します。芳賀小学校および芳賀中学校、体協専門部を通じて該当者の推薦をしていただきますが、それ以外でも次に該当する場合は申請してください。

【対象者】令和元年9月1日から令和2年8月31日の間に、前橋市の大会で優勝、または県・国の大会で3位以上の成績をおさめた個人・団体（但し、春季・秋季大会、新人戦を除く）

【申請方法】9月1日（火）までに賞状など、大会結果の確認ができるものをお持ちのうえ、芳賀公民館までお越しください。

人権標語（みんなの人権を考えよう）

・ごめんなさい そのひとことで 前よりなかよし

五代町 木山 結人

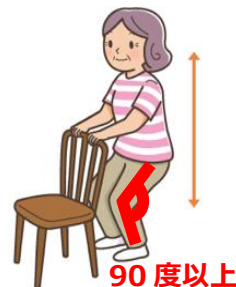
## ◇こんな時こそ【我が家 de 運動！】

### 筋力トレーニング編

普段何気なく繰り返している、立ち上がり動作や歩行動作。思わず「よっこいしょ」と言っていないか。これらの動作をスムーズに行うためには「下半身の筋力」と「バランス能力」を維持することが重要です。筋肉はエネルギーの貯蔵庫とも言われ、食後の血糖の多くは筋肉に蓄えられます。筋肉の量が減ると糖を溜めておく場所が少なくなるため、糖尿病などのリスクが高まります。下半身には太ももやふくらはぎ等、大きな筋肉が分布しています。下半身の筋力トレーニングで効率よく貯筋（ちょきん）しましょう。※室内運動は周囲の安全を確認して行いましょう。

#### 【スクワット】

足を肩幅に開き、つま先を正面に向けて立つ  
「1・2・3…6」と数えながら  
6秒程度かけてしゃがむ  
つま先は膝より前に出さない  
「7・8」と2秒程度かけて元の姿勢に戻る



お尻と太ももの筋肉が硬くなっていることを意識する

#### 【レッグエクステンション】

出来るだけまっすぐに伸ばした膝を  
「1・2・3・4」でゆっくり曲げる  
（かかとが床に着く手前で止める）  
「5・6・7・8」でゆっくり膝を伸ばす

膝を伸ばした時、つま先はしっかりと手前に引き、顔に向ける



★筋力トレーニングは10回×3セット、3日に1回★

## ◇令和2年国勢調査を実施します

9月から市内の全世帯に調査員がお伺いします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

国勢調査前橋市実施本部事務局 TEL 898-6515

## ◇芳賀公民館報1日号は本号から復刊します

今後も芳賀地区の皆様にご身近な情報をお届けしていきたいと思っております。