

元気！いきいき！伊達市！

元気づくり会

in コープ保原店・梁川店

夏は気温と湿度が高く、運動不足になりやすい季節です。適度な運動は基礎代謝の低下を防ぎ、夏バテ予防につながります。

暑い夏こそ涼しい室内で一緒に運動し、元気な身体と気持ちを作りましょう！

問 高齢福祉課元気づくり係
☎ 575-1148



高齢福祉課
担当職員

check 1

日時と場所

7月～9月の期間に開催
(9時45分～11時15分)

毎週月水…コープ保原店2階(各回20人程度)

毎週火木…コープ梁川店2階(各回50人程度)

※祝日および8/10～8/13を除きます

check 2

準備物

【服装】

動きやすい服装

【持ち物】

・飲み物 ・タオル ・ヨガマット

お申し込みは不要！
元気になりたい人なら
どなたでも大歓迎！！

こ～んな感じの運動をしますよ！

まいまい運動

準備運動、整理運動で身体をほぐします



3種の神技

自重での軽い筋力トレーニングをします



5呼吸10種のストレッチ

ストレッチで身体を伸ばします



いきいきウォーキング



問 高齢福祉課元気づくり係
☎ 575-1148

風景を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？距離は2～3kmです。

¥ 無料

申 不要

持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）

日時		集合場所
7/8	水 9:30～	山舟生地区交流館
9/24	木 10:30	御代田コミュニティセンター

健康に暮らすための 医師の一言アドバイス

Doctor's Advice of Healthy Life

健康な腎臓を守るための 生活習慣と検診のすすめ

慢性腎臓病は自覚なく進むため、早期発見が鍵です。毎年検診を受け尿検査と腎機能チェックを習慣にしましょう。血圧管理や減塩などの生活習慣改善で腎臓を守りましょう。気になる症状があれば早めに受診することをお勧めします。



今月の担当

(医) すずき医院
さとう 佐藤 正 医師