

自分で動ける身体をつくるために！

## いきいき体操教室

毎月 第1・3月曜日 9:30～11:00

4月1日より2階ホールで開催します。



動き：吐くとき→  
おなかを凹  
吸うとき→  
おなかを凸

このような症状がある方に...

- ☆ 腰の曲がり気になる
- ☆ 歩く時につまずきやすい
- ☆ すぐに息が切れる
- ☆ 食べ物の飲み込みが悪い
- ☆ 睡眠が浅いと感じる
- ☆ 膝関節に不安を感じる



動き：大きく息を吐き、  
お腹を凹ませた  
まま、胸で息を  
吸って吐く

カラダの奥にある『深層筋』といわれる筋肉を『ゆらゆら』『ぶらぶら』と動かして効果的に鍛え、『ゆっくり』動かすことでさらに筋力強化します。誰にでもできる簡単な運動です。

さらに嚥下（食べ物などを飲み込む）体操も行います。

**【講師】** 深層筋体操クラブ 市民いきいきトレーナー  
(浜松市リハビリテーション病院認定)

※ 運動のできる服装でお越しください。

※ 事前申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

裏面もご覧ください