手話講習会（入門編）受講者募集

手話の表現方法や聴覚障がい者への理解を深めることを目的とし、ろう者のみなさんの指導により初心者の人でも手話を学ぶことができます。この機会に手話を始めてみませんか。

◆**日程・時間**　8月4日～1月19日　毎週水曜日19時～21時　全21回
◆**会　場**　みどり市社協　本所
◆**参加資格**　市内在住・在勤・在学で高校生以上の人
◆**募集人数**　15人（先着順）
◆**受講料**　3，300円（テキスト代として）
◆**申込期限**　7月28日（水）
◆**申込先**　電話（76－4111）または来所にて申し込みください。
◆**受付時間**　8時30分～17時30分（土日祝日は除く）
◆**その他**　新型コロナウイルス感染拡大への対応は群馬県の社会経済活動再開に向けたガイドラインに則り次の通りとします。
(1)警戒度4での開催延期または中断。
(2)警戒度3での65歳以上及び基礎疾患のある受講生の受講自粛要請。

…お家でできる介護予防教室…

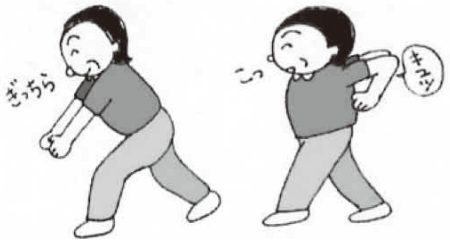
ちょこっと体操!!

今もまだ、新型コロナウイルスは私たちの生活に影響を及ぼしています。
こんな時だからこそ、運動不足の解消にひとりでできる体操で筋力アップを目指しませんか。

～筋力アップで転倒予防～

高齢者では転倒した人の５％に骨折が生じたとされています。
転倒予防には、骨を強くするための食事や床に障害物を置かないなど総合的な注意も必要ですが、筋力トレーニングでバランス感覚を鍛えることも重要です。

船こぎ体操



背中の筋肉を強化しましょう

① 船をこぐように前足に体重をかける。
② 肘を曲げ、背中の肩甲骨を『ぎゅうっ』としめる。



座布団はさみ体操

内ももの筋力を強化しましょう

① 座布団を２つに折り、内ももに挟む。
② 膝同士を内側に押し合い、お尻を『きゅっ』としめる。
③ ５秒間、数字を数えて『ふーっ』と息をはく。

継足立ち・継足歩き体操



バランス感覚を強化しましょう

①足を縦に並べ、重心を両足の間に落とす。
②そのまま10秒間保持する（かかとは浮かさない）。
③継足でゆっくり『一本橋歩き』をする。

ちょこっとでも、毎日続けることが大事です。
その日の体調を考慮し、痛みのある人は無理せず、できる範囲の回数を行いましょう。
バランス感覚を鍛えて、**『転ばぬ先の筋力』**を!!