

元気に春を迎えるために！ 冬の 簡単 気軽な 健康づくり

冬になると、寒さや降雪などで家にとじこもり、活動量が減りがち。元気に春を迎えるためには、冬の間も体を動かすことが大切です。そこで、普段の生活に取り入れやすい、体の動かし方やそのポイント、コツなどを紹介します。みんなで元気に春を迎えましょう。【問】長寿社会課 ☎ 613-8144



＼ かんたん体操をやってみよう！ ＼

何も無い所で転んでしまう…そんな人は

足首ぐるぐる体操

運動の効果 > 転びにくくなる / 足がつることの予防 / 冷えの改善



- 1 膝の上に、反対の足をのせ、手の指を足の指の付け根まで入れます
- 2 くるぶしに親指を添え、つま先がすねに近づくように回します

歩くのがおっくうになってきた…そんな人は

膝の上げ下げ体操

運動の効果 > 歩きやすくなる / 脚が真っすぐになる / 股関節のつまり感を解消



- 1 膝を曲げ、上側の手は腰に添えます
- 2 息を吐きながら、上の膝を開くように上げます

写真は「かんたん体操」の一部です。この他にも、腰が楽になる「腰椎くるくるとんたん体操」や、背筋が伸びる「胸椎くるくる体操」などがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



指導：日本コンディショニング協会認定
コンディショニングインストラクター
なかだ ゆきえ
中田 幸恵先生

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者に対する誤解や偏見に基づく差別を行うことは許されません。正確な情報を入手し、冷静な行動に努めましょう。

市政ラジオ

ラヂオもりおか (FM76.9MHz)
「ウィークリーもりおか」
毎週金曜、7時50分～55分
再放送 / 10時30分～10時35分

発行 / 盛岡市 〒020-8530 盛岡市内丸12-2
☎ 019-651-4111 (代) FAX 019-622-6211
編集 / 市長公室広聴広報課
☎ 019-613-8369 (直通) info@city.morioka.iwate.jp

市ホームページ
https://www.city.morioka.iwate.jp/



facebook
@moriokashi



Twitter
@moriokashi



目次	1-3	冬の簡単気軽な健康づくり
	4-5	FARM TO TABLE
	6-7	市の決算、上下水道局の決算
	8	市立病院の経営状況
	9	もりおか市民文化祭
	10	誰もが安心して暮らせる社会に、弾道ミサイル発射などの情報が届いたら、盛岡城跡だよりなど
	11	特定保健指導、エプロン
	12-13	イベント情報
	14-15	もりおかインフォ、休日救急当番、新型コロナワクチン情報
	16	市勢振興功労者