

令和4年2月10日発行

高寺コミセンだより 2月号



発行・編集：高寺コミュニティセンター
電話・FAX：0242-85-2001
E-mail：takatera-cc@town.aizubange.fukushima.jp

令和4年度（令和3年分）申告相談日程表（高寺コミセン）

2月10日（木）午前8時30分～11時30分 片門・洲走
午後1時～3時30分 窪倉・舟渡
2月14日（月）午前8時30分～11時30分 天屋・本名・赤城新田
午後1時～3時30分 窪・杉山
3月14日（月）15日（火） 地区・行政区指定なし（中央公民館）時間は同じです。



椅子に座ったまま簡単にできるストレッチ体操の紹介

毎日寒い日が続くと体も心も縮こまってしまいそうですね。(>_<)そんなときはお家でできる簡単ストレッチ体操でスッキリ気分で過ごしましょう！ぜひためして下さいね！

①手首回し



両手を組み、手首を回す。

②指の曲げ伸ばし + 足首の曲げ伸ばし



両足を伸ばし、つま先を曲げる・伸ばすを繰り返す。同時に手を「グー」「パー」。

③腕ほぐし



腕を伸ばし、全体を内・外と交互にゆっくりひねる。

④腕・肩伸ばし



伸ばす方の腕を反対側の腕で抱えるようにし、肩～腕の筋肉を伸ばす。
（左右15秒ずつ）

⑤上半身伸び + 体側伸ばし



胸の前で指を組み、ひっくり返し、頭の上へゆっくり上げる。そのまま真横に倒し、ゆっくり戻す。（左右15秒ずつ）

⑥胸伸ばし



椅子に浅く座り、後ろで指を組み、肩甲骨を寄せる。

⑦肩ほぐし



両手の指先を肩につけ、ひじを前から後ろに回す。その後、後ろから前に回す。（それぞれ10回ずつ）

*コロナ感染予防対策方針に基づき2月20日（日）まで町の公共施設の使用は禁止となります。