

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

5月 第139号



トピック

- ◆ふれあいウォーキング案内
- ◆文化教室作品展示
- ◆野口の郷館外風景
- ◆トレーニングマシン使い方講座



最新情報は
野口の郷
ホームページで!
← QRコード

発行元 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団
〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 Tel.(0568)79-1188

第22回 野口の郷

ふれあいウォーキング

野口の郷⇔市民四季の森間のウォーキングです。

日時：令和5年5月20日（土）集合時間：9：15

集合場所：小牧市第1老人福祉センター [野口の郷]

野口の郷 9：30 出発 ~ 14：00 野口の郷 帰着 予定

予約制

申し込み期間：4月19日（水）～5月18日（木）

対象者

小牧市在住の60歳以上の方

定員

10名（予約制・申し込み先着順）

持ち物

飲み物、タオル、敷物、ウォーキングシューズ、杖、お弁当等

申し込み方法：電話又は、事務所までお越しください。TEL 79-1188

※雨天中止です※

令和4年度後期文化教室作品展示

浴室棟渡り廊下にて5月末迄展示中



野口の郷 南西より

4月1日撮影



※新型コロナウイルス感染症対策の為、予告なく中止延期される場合があります。

トレーニングマシンの使い方講座

器具の効果

- ◆ 体幹を曲げ伸ばしすることで、姿勢の改善
- ◆ 腰痛予防
- ◆ 腹筋背筋のシェイプアップ



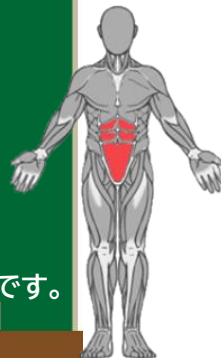
アウトミナル・バック編 (腹筋・背筋)

アウトミナル(腹筋)

バーを抱え前向きに座り、おへそをみる様に前に倒れていきます。

- ① 1・2秒で倒れる
- ② 2秒間倒れた状態を維持します
- ③ 4秒かけてゆっくり戻す

※倒れる際に足が浮かない様に座席の調整をして下さい。
15回連続して行えるかどうかの重さを設定頂くと、効果的です。



おへそを意識した倒れ方



足が浮かない様にする



アウトミナル・バック(背筋)

腹筋とは反対に壁側を向いて椅子に座ってください。

胸の前で腕をクロスさせ、足が浮かない様に背中から倒れていきます

- ① 1・2秒で倒れる
- ② 2秒間倒れた状態を維持します
- ③ 4秒かけてゆっくり戻す

※真正面をみて、顎を引いて行うとより良い効果が得られます。

15回できるか、できないか程度の重さを設定する。



無理のない範囲で行って下さい



顎を引くとより良い 視線はまっすぐ前を向く



胸の前で腕クロス



野口の郷は、小牧市在住の満60歳以上の方が利用できる施設です。



開館時間 平日(月曜～金曜)

9:00～16:30

一般開放日(毎週土曜・第1日曜) 9:00～20:00

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。

