

新型コロナウイルスに負けない！おうちで健康運動

☎長寿支援課地域包括支援係 ☎72-2111

自宅で取り組める運動をご紹介します。いずれも1日10回1セットを目標にしましょう。

1

転倒予防の運動



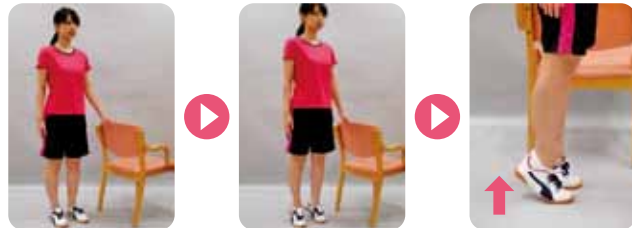
いす歩行で全身運動

動作は大きく、腕も振るように



つま先立ち運動

椅子などを握りしっかりかかとを上げる



2

骨粗しょう症
予防の運動



両手での立ち上がり運動



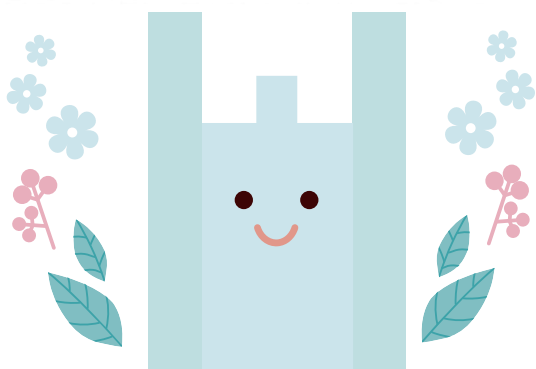
運動するときの注意

- 体調が悪いとき（倦怠感・息切れなど）、関節が痛いときには運動を控えてください
- 運動を行うときは、転倒などに十分注意してください



7月1日から

全国一律でレジ袋の有料化が始まります



レジ袋などのプラスチック製品の製造・廃棄による地球温暖化問題や、海洋プラスチック問題などの解決に取り組むため、全国一律でレジ袋の有料化が始まります。

買い物の際は、エコバックなどを使用して、レジ袋の削減にご協力ください。

レジ袋有料化に関する問合せ先

消費者向け

事業者向け

☎0570-080180

☎0570-000930