

## フレイルを 予防しましょう Vol.12

①立ち上がり、安全のために椅子の背もたれに手を添えて行きます。  
②良い姿勢を保ったまま、両膝を曲げて身体を沈めていきます。膝が前へ出て、お尻がちょうどかかとの上へ落ちてくるような感じです。(1、2、3、4のカウントで膝を曲げ、5、6、7、8で開始位置に戻ります。)

**ポイント**：椅子に腰掛けるようにお尻を後ろへ突き出す姿勢とは違いますので、注意してください。つま先を正面に向けておくと、より効果的です。痛みが出たら中止してください。

正しい方法、詳しい内容は地域包括支援センターまで

**出典**▶高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

**制作**▶群馬県地域リハビリテーション支援センター



**問合せ**▼

教育ローンコールセンター

(☎0570-008656)

(ナビダイヤル)または

(☎03-5321-8656)



**講座・教室**

**手話通訳者養成研修**

コース・期間▼

基本・応用・実践の3コースがあります。開催日、期間、回数、定員などはコースにより異なりますので、詳細は

お問い合わせください。

**場所**▼群馬県社会福祉総合センター

**申込み期間**▼

3月19日(金)～4月6日(火)必着

**受講料**▼無料

※教材費は受講者が自己負担

**申込み**▼

往復ハガキに住所、氏名(ふりがな)、

電話番号、受講コースを明記して郵送

(〒371-0843前橋市新前橋町

13-12群馬県社会福祉総合センター3

階 群馬県聴覚障害者コミュニケーション

シヨンプラザ手話通訳者養成研修係)

※その他詳細は左記にお問い合わせください。

**問合せ**▼

群馬県聴覚障害者コミュニケーション

プラザ

(☎027-255-6633)

(FAX027-255-6634)



**健康**

**健康通信**

新型コロナウイルス感染症の影響で、感染そのものへの不安に加え、生活の変化から心身にストレスがかかり、多くの人が大なり小なり感じている「コロナ疲れ」。気分転換できるような身近なところにある楽しみをリストアップしてみよう。お風呂にゆっくりつかる、体を動かす、読書や音楽を楽しむ、動植物を育てるなど、「楽しい」「気持ちがいい」と思えるような時間を作ってみませんか。

**問合せ**▼

困健康づくり課予防係

(☎内線1172)

## 子ども医療電話相談☎

# 8 0 0 0

群馬県では夜間や休日におけるお子さんの病気への対処方法や、応急処置などを電話で相談できる「子ども医療電話相談(☎#8000)」を実施しています。

月～土曜日：午後6時～翌午前8時  
日曜・祝日・年末年始：24時間受付



## 皆さんの声をお待ちしています

市役所困、糞、各地区の公民館・生涯学習センターに、皆さんの声をお聞きするため、「市民の声」を投稿できるポストを配置しています。

皆さんが日々感じていることやご意見などをぜひお聞かせください。

