

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

最近、つまづいた時にバランスが取れずに転倒していませんか。特に何も病気はないのに、バランスが取れず転んでしまったな、開眼片足立ちなどのバランスは、苦手だなと感じている方もいると思います。バランスをとる練習をして体幹を鍛え、いざという時にバランスが取れるようにしましょう。

片足立ちの練習

※注意点※

- ・必ず、安定した机や壁などつかまるものがあるところでやりましょう。
- ・周りに物（タオルやボール、家具など）は落ちていないか環境の確認しましょう。
- ・バランスを崩して身体が揺れたり、足をケンケンしてしまうようであれば、安全のためにすぐに両足を床につきましょう。



最長、60秒でどのくらい立ち続けることができるかを確認します。慣れてきたら、反対の足でも立つことができるようにやってみましょう。片足立ちの練習を続けることで、立てる時間が長くなっていくと思います。無理なく実施してみましょう。

*****リフレッシュ体操教室のお知らせ*****

運動サポーターさんによる体操教室を実施しています。

7月は、エンカサイズの運動に加えて、体力測定を行います。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって実施しています。そのため、地区によって会場が異なりますのでご注意ください。詳しくは問までご連絡ください。

7月 5日（火）	やまぶき公民館 B	午後1時30分～3時
7月26日（火）	やまぶき公民館 A	
7月27日（水）	梅園コミュニティ館	午前10時～11時30分
7月28日（木）	地域交流センター	午後1時30分～3時

講師：霞ヶ関南病院 駒井理学療法士

※新型コロナウイルスの影響で実施していない場合もありますので、問までお問い合わせください。

問地域包括支援センター ☎292-5505

園 ありがとうございます 児から花束が贈られました

6月9日（木）、越生みどり幼稚園の園児たちが、役場や図書館などの町施設を訪れ、日頃の感謝の気持ちを込めて花束を贈りました。



▲新井町長と越生みどり幼稚園のみなさん

梅 規模縮小にて実施しました の販売会が行われました

6月12日（日）に、うめその梅の駅で生梅の販売会が行われました。越生べに梅や自加賀などが販売され、盛況に終わることができました。※当日は検温の実施やマスクの着用を来場者にお願ひし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めました。



▲梅販売会の様子

越 第43回、5月20日 生町交流ゴルフ大会

優勝 金城忠男さん
準優勝 石田富男さん
第3位 富口規男さん



▶左から石田さん、金城さん、富口さん

1歳のお誕生日プレゼント(4・5月生まれ)



▲あんざいでんしゅう
安西紬ちゃん



▲あんざいでんしゅう
安西傳昌くん



▲いないさい
稲井菜ちゃん



▲すけかひな
助川陽向ちゃん



▲いのまたすず
猪又紗々ちゃん



▲ひのみき
日野海咲くん