



令和3年2月発行

お家
DE

福祉会館めぐり番外編

新型コロナウイルス感染症予防のため、福祉会館へ行けない利用者の方々へ
全福祉会館 16館より2ヵ月にわたりお届けする、こんな時に役立つ情報紙！

令和3年2月発行号：熱田、中川、港、笠寺、守山、緑、名東、天白各福祉会館

令和3年3月発行号：都、高岳、上飯田、天神山、名楽、前津、八事、瑞穂各福祉会館



港福祉会館

〒455-0066

名古屋市港区

寛政町7丁目28番地

電話(052)382-7009

FAX(052)381-2285

おうちでできる 港福祉会館式 フレイル予防 《ボールを使って心拍数を上げるトレーニング》

- ① ボールを前に押し出します。 ② ボールを上を持ち上げます ③ ボールを下に下げます。



わき腹と腰のストレッチ

- ・左右に動かす
- ・手首をひねる
- ・ボールをぎゅうっと握る



背伸びの動作

- ・上げられる所まで上げる
- ・背中を伸ばして腕も伸ばす



体を曲げる動作

- ・ひざの下あたりにボールをくっつける

- ④ 片手でボールを斜め右に上げます。 ⑤ 斜め左にも上げます。 応用編 ①～⑤を組み合わせる



脇を鍛えるエクササイズ

- ・背中を大きく伸ばす
- ・ボールを斜め右に上げて目で追って見る
- ・左側も同様に



♡ リズムに合わせたエクササイズ ♡

♪ 最初の2拍はボールをひざの上でトントンする

① 3拍目に前に伸ばす

② 3拍目に上・③ 3拍目に下に伸ばす

④ 3拍目に斜め右上・⑤ 3拍目に斜め左上に伸ばす

♪ 3拍目に斜め右下・斜め左下にも伸ばす

慣れてきたら2拍から3拍4拍と増やしてみよう！

* 無理をせず、できる範囲でおこないましょう。

* ボールの代わりに風船や丸めた新聞紙でもできます。

令和3年度の講座開催について

定期講座のほかに、新型コロナウイルス感染症の対応をしながら、事前申し込み制の随時講座を開催します。

講座開催日の2週間前の午前9時から電話で受け付け開始。先着順で定員になり次第締め切りとします。

主な講座は次のとおりです。

・ロコモフレイル

4月 5日 (月) 14:00～

【受付:3月22日(月)9:00～】定員15名

・気功フレイル

4月 6日 (火) 14:00～

【受付:3月23日(火)9:00～】定員15名

・健康相談&バランスボールでフレイル

4月 7日 (水) 13:30～

【受付:3月24日(水)9:00～】定員8名

4月 21日 (水) 13:30～

【受付:4月7日(水)9:00～】定員8名

申込先 港福祉会館 電話(052)382-7009

9:00～17:00 日曜祝日休館