

げんきアップさー来る (もりもりコース)

■日時 3/7・14・21 (毎週木曜日)
4/4・11・18・25
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
■場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

■日時 3/1・8・15・22 (毎週金曜日)
4/5・12・19・26
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
■場所 スポーツピア

ロコモ予防啓発セミナー

腰やひざが痛くて歩きにくいことはありませんか? もしかして、ロコモティブシンドローム (ロコモ) かも!

専門の先生から「ロコモ予防のポイント」を聞いてみませんか? ※要申込

■日時 3/10 (日) 13:20～16:00

■場所 アバンセ

■内容 講演Ⅰ「ロコモを知って
早期に予防 いきいき元気!」
講演Ⅱ「これがロコトレ
予防の運動のポイント!」

■問い合わせ・申し込み

佐賀県 健康増進課 ☎25-7074

3・4月の主な行事

ロコモを効率よく改善するためのトレーニング

“ロコトレ”を始めよう! ⑪

骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことをロコモと言います。いつまでも自分の足で歩き、いきいきとした生活を送るために、トレーニングを始めましょう! これから5年後10年後、「やっておいてよかった」と思えるときが必ずくるはずですよ。

ステップ
アップ!
ロコトレ

痛みを改善する ながらトレーニング
膝の痛みを和らげる

作業の合間にひざの曲げ伸ばし

作業の合間を使ってひざの屈伸をしましょう。

ひざは、1日1回曲げ伸ばしすることが大切です。

1

背すじを伸ばしてすに浅く座る。片方の足首を両手でつかんで胸に引き寄せる。10秒間保ち、足をもとに戻す。

2

片足を前に出し、ひざを手で押してまっすぐ伸ばす。そのままの状態10秒間保ち、もとに戻す。



「多久市高齢者趣味の作品展」開催! 作品募集

作品受付

4月8日(月)～4月19日(金)
福祉課 高齢・障害者福祉係

作品展示

5月2日(木)～5月16日(木)
多久市役所1階市民ホール

応募資格

市内に居住する60歳以上のアマチュアの方

作品種目および規格

① 絵画

- ・日本画 (水墨画を含む)・洋画 (油絵、水彩、素画、版画、パステル)
- ・10号 (53.0cm×33.3cm) 以上50号 (116.7cm×116.7cm) 以内で額装とする。

② 書

- ・漢字、かな、篆刻、調和体および前衛、刻字は問いません。
- ・表装仕上がりで1.5m以内 (縦形式) 一辺が242cm以内 (横形式) 一辺が182cm以内

※篆刻作品は、縦39cm×横30cm以内の額装とする。

③ 写真

- ・カラー、モノクロは問いません。
- ・長辺が50cm以上90cm以内の単写真で木製パネル仕立てとする。

出品上の注意

- ・出品数は、一人1点とする。
- ・額装、容器などには、ガラスを絶対使用しないください。(アクリルは可)
- ・額装には、陳列金具をつけ、ヒートン、釘類をつけないください。

作品については、審査を行い、入賞作品を決定します。

※市出典のみ四切 (25cm×30cm程度) でも可

④ 手芸・工芸

- ・素材は限定しない。

(平面)

- ・50号 (116.7cm×116.7cm) 以内 (立体作品) 高さ60cm以内 (屏風)

- ・二曲とし、平面サイズは高さ149cm×横140cm以内とする。

⑤ 彫刻・彫塑

- ・高さ200cm×幅100cm×奥行100cm以内 (置き台を含む)
- ・重量200kg以内とする。