

特集
おうちで
できる

体操
ワーク
ブック

自宅にとどまる時間が長くなって
いる今、フレイル（虚弱）予防
のためにも、体を動かし、頭を使い、
楽しめる時間を持つことがい
つも以上に大切です。
今回は、自宅でできるフレイル
予防を紹介します。

めぐろ手ぬぐい体操

図介護保険課介護予防係（☎5722-9608）

用意するもの

- 椅子
- 手ぬぐいまたは
タオル

手ぬぐいは
両端を結び
ます

背筋を伸ばし、ゆっくり声に出してカウントしましょう

1 肩の運動

1・2・3・4で両手を上げ、5・6・7・8で両手を下げる。4回繰り返す

2 体側の運動

1・2・3・4で体を軽く横に倒し、5・6・7・8で戻る。左右4回繰り返す

3 体の回旋運動

両腕をまっすぐ伸ばしたまま、1・2・3・4で体をひねり、5・6・7・8で戻る。左右4回繰り返す

4 背中と腰の運動 1

手のひらは上に向ける
背中にはまっすぐ
両手を太ももから滑り出すように前へ

手のひらを上に向け、前に突き出しながら上半身を倒す。4回繰り返す

5 背中と腰の運動 2

舟をこくように体を前に倒し、伸ばした腕を下からすくい上げて胸へ戻す。4回繰り返す

6 足の運動 1

ここからは
筋トレ編！
手ぬぐいに
ひざでタッチ

両手をへその高さにし、片足ずつ足を上げて1・2・3・4でひざで手ぬぐいをタッチ、5・6・7・8でゆっくり足を下ろす。左右4回繰り返す

7 足の運動 2

手ぬぐいをまるめて
両ひざに挟む

手ぬぐいを両ひざの間に挟み、両足をゆっくり伸ばす。1・2・3・4で伸ばして、5・6・7・8で曲げる。4回繰り返す

8 下肢を鍛える 1

座るときは
ゆっくり
お尻から

1・2・3・4で椅子から立ち上がり、5・6・7・8で座る。4回繰り返す

9 下肢を鍛える 2

つま先は
正面に向けて

椅子の背もたれにつかまり、足を横に上げる。左右8回繰り返す

10 下肢を鍛える 3

ひざは曲げない

椅子の背もたれにつかまり、足を後ろへ伸ばす。左右8回繰り返す

ポイントを意識して行くと、いい運動になります！気分転換にもおすすめです。おうちで手ぬぐい体操をしましょう！

■めぐろ手ぬぐい体操全編のDVDまたはテキストを、65歳以上の区内在住者に郵送します。電話で、5/31までに、介護保険課介護予防係（☎5722-9608、☎5722-9716）へ。ホームページ（右コード）でもご覧になれます。

全20
ページ

目黒区高齢者センター
2020
わくわくプロジェクト
ワークブック
(vol.3)

高齢者センター
わくわくプロジェクト
監修

脳トレページ

脳トレ

2日前の日記、タングラム
(シルエットパズル)、百
マス掛け算、ナンバープ
レース（数字のパズル）ほか

ワークブックで
脳と体を鍛えよう！

図高齢者センター（☎5721-2291）

高齢者センターで開催している講座の中
から、自宅で楽しめる内容を1冊にまとめた
ワークブックを作成しました。高齢者は
もちろん、子どもも楽しめます。希望者に
郵送しますので、ぜひ家族で楽しみながら
実践してみてください。

折り紙

塗り絵

間違い探し

体操

ストレッチ、椅子を
使った筋トレほか

栄養

おすすめレシピ

情報ボックス

自由が丘駅前西及び北地区地区計画・自由が丘一丁目29番地区第一種市街地再開発事業の都市計画（原案）の公表

都市計画の原案・意見の提出方法は、5/14からホームページでご覧になれます。資料の郵送希望者はご連絡ください。
意見の提出期限 6/3（必着）
図地区整備課地区整備係（☎5722-9427）

2年度特別区民税・都民税の納税通知書をお送りします

普通徴収と公的年金からの特別徴

中小企業従業員顕彰・技能功労表彰候補者の推薦

対象 ①中小企業従業員顕彰 区内中小企業の振興と発展に寄与したかた（表彰状は勤続10年以上、感謝状は勤続5～9年。中小企業団体などの職員は表彰状のみ）②技能功労表彰 優秀な技術、技能を有し、他の模範となる25年以上勤続している区内技能者。10/8に開催する中小企業合同顕彰式で表彰 推薦人 ①区内中小企業事業主②区内事業主または個人

推薦調書（産業経済・消費生活課中小企業振興係で配布。ホームページから印刷可）を、6/30（必着）までに、産業経済・消費生活課中小企業振興係（〒153-0063目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1134）へ郵送

工業統計調査を実施します

総務省と経済産業省が毎年すべての製造業事業所を対象に行う、活動

めぐる事業者応援プロジェクトが始まりました

図産業経済・消費生活課中小企業振興係（☎3711-1134）

目黒区商工まつり運営委員会は、商工まつりの開催中止を決定するとともに、区内の事業者を応援するプロジェクトを立ち上げました。持ち帰りや出前を行う飲食店紹介のための店舗登録や、応援策のアイデアなどを同プロジェクトホームページ（右上コード）で募集しています。

★めぐる区報は、新聞折り込みのほか、住区センターや図書館、駅広報スタンドなどで配布しています。新聞購読されていないかたに個別配送も行っています。広報課（☎5722-9621）