

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1 体重測定	2 体重測定	3 体重測定	4 休
5 休	6 体重測定	7 体重測定	8	9	10	11 休
12 休	13	14	15	16	17	18 休
19 休	20	21	22	23	24	25 休
26 休	27	28	29 昭和の日 休	30		

4月
April

雅 

新報

(令和8年4月)

自主練習コーナー

皆さんが雅で取り組んでいる自主練習。どんな効果があるかご存じでしょうか？

今回は横歩きについてご紹介します。

横歩きをすると、おしりの横にある筋肉（中殿筋）や、歩行時に身体を支える筋肉を鍛えられます。

転倒予防や、バランス向上、ふらつきを改善するのに非常に効果的なのです。片足で体重を支える能力を高め、ちよこちよこ歩きの改善にも繋がります。



横歩きのポイント

- ①両足を肩幅に開いて立つ
- ②手すりや机の前で行う
- ③足先はまっすぐに
- ④背筋を伸ばして前傾しないようにする
- ⑤中殿筋を意識する

セラバンドを巻いて行うとより効果的です★
皆さんぜひやってみて下さいね。

今回はブリッジ（おしり上げ）をご紹介します。

おかげさまで4周年

開設当初から 26 名の方々が継続されています。また現在 180 名を超える登録をいただき、多くの皆様のご利用、心から感謝しています。職員の欠員などご迷惑をおかけしておりますが、私たちは“明るく、楽しい環境で短時間でもしっかり効果が出る運動”を目指し、有酸素運動、筋トレ、脳体操などに取り組んで参りました。これからも皆様の健康づくりに寄り添い、「雅での運動が必要！」と思っただけのよう頑張ります。今後ともよろしく願いいたします。 管理者 窪田真悟

退職

一年間、短い間でしたが本当にありがとうございました。皆様の運動に対する意欲に驚かされるばかりでした。たくさんの方々を支えられ、貴重な経験をさせていただき感謝しております。お身体に気を付けてお過ごしください。またお会いできる日を楽しみにしております。 佐々木禎子

職員紹介

4月より雅に異動となりました。

武田 朋子です。

どうぞよろしく願いいたします。



みやびの様子

