

# みんなのひろば

## やるばい！ おおむら元気体操

## 自宅でできる筋トレメニュー

感染症予防の自宅待機などで起こる、体力の低下を防ぎましょう！

**ボートこぎ**  
全身の筋力アップ

基本姿勢



両手をおろして



こぐように腕を回す



胸の前に



体を倒しながら両手を下ろし、起きながらボートをこぐ動作を**4秒**かけてする（30回）

水が入った500mlのペットボトルで行うと効果アップ！



**一歩踏み出し**  
足の筋力アップ  
転倒予防

基本姿勢



踏み出して保持



足を一歩踏み出して**4秒**保持し戻す（左右交互に30回）



健康体操・エクササイズの動画(YouTube)はこちらから

●地域包括支援センター ☎53・8141

徳泉川内村ワークショップ木工教室  
日時 8月1日(日)10時～12時  
料金 大人200円、子ども100円  
※材料費(1家族)3000円  
メ切 7月28日(火)  
☎0800-696887-644(加)

パソコン講座  
内容 ワードやエクセル、パソコンに関する相談や質問なども受け付けます。  
日時 月・水・木、10時～12時  
場所 プラットおおむら4階  
●ITへるぶ ☎53・53097

●大村消防署 ☎52・4138  
詳しくは、県央消防本部のホームページをご確認ください。



### 救命講習の定期開催

内容 ①普通救命講習Ⅰ(3時間)：心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法

②救命入門コース(1時間30分)：心肺蘇生法、AEDの使用法など  
日時 月4回

## 祝100歳おめでとうございます



北村 セツさん (大正9年7月8日生)

## みんなの掲示板

### ご寄付・ご厚意ありがとうございました(敬称略)

市へ ▶ カワゾエ酒店 ▶ 長崎県理容生活衛生同業組合大村支部  
教育・保育施設へ ▶ 第一生命保険長崎支社大村営業オフィス  
中地区公民館へ ▶ 川原圭子  
光と緑の園へ ▶ 本経寺 ▶ あさころパン ▶ たらみ ▶ 伸栄建設 ▶ 平方幸子 ▶ 太田正久 ▶ かわはら建築 ▶ ひとり親家庭福祉ながさき ▶ 全国乳児福祉協議会事務局 ▶ 100万人のクラシックライブ ▶ ケン・ウッドフィン村岡秀美  
泉の里へ ▶ アップパートナーズ長崎オフィス ▶ 十八銀行西大村支店 ▶ スマイルケア ▶ 赤司歯科 ▶ 渡辺博美 ▶ 仁位慶子 ▶ 荒木清顕 ▶ 岩藤一治 ▶ 高来春美 ▶ 山本明美 ▶ 山本公之 ▶ 富山喜義 ▶ 八谷紙工 ▶ 毛利憲夫 ▶ 福本優子 ▶ 依坂憲広  
デイサービスセンターふる里へ ▶ 中村朱実 ▶ 齋藤マサミ ▶ 中村寿美子 ▶ 大谷内凜平 ▶ 囲碁・将棋・麻雀倶楽部



日本道路株式会社から、令和2年7月豪雨災害の復興支援として、寄附をいただきました。(7月10日)



JAながさき県央から、市内全小学校の1年生に、雨天時でも目につきやすい黄色い傘を寄贈いただきました。(6月2日)