



パンパンでなくフニャツとした
ボールを使うのがミン

けん玉？ いえ **健だま**(健康バレーン)です

白岡市高齢介護課地域支援事業

健だま体操へのお誘い

パーク行政区

中玉スイカ程度の柔らかくて軽いバレーンボールを使った体操です。介護予防の為の心身機能アップを図るため、笑いありおしゃべりありで仲間と遊びながらの体操をみんなで楽しみましょう！

白岡市のご協力で毎週一回8週連続で開催します。お試し参加も歓迎です。

日時：5月10日～6月28日

毎週水曜日13:30-15:30

場所：クラブハウス2階会議室

会費：100円/回

講師：白岡市健だま運動指導員

服装等：運動できる服・靴、タオル、飲み物持参
ボールはお貸しします

5月10日

6月14日は

15:00-

17:00

申込方法：別添の用紙に記入し、所定のポストに投函してください。

期日4月末日。定員30名先着順。

(問合せ先：金丸B606 090-9389-4721 竹内C210 090-9816-4435)

ウォーミングUP編

POINT

1. 呼吸を止めない
2. 痛いところまでは伸ばさない
3. 伸ばしている場所を意識する
4. 反動をつけない

手の上下（ボールを転がす）
ボールに慣れよう！！



ボール回し

手首・肘関節の運動！！



胸伸ばし&背中ほぐし
姿勢をキレイにしよう！！



太ももの裏のストレッチ
段階をつけて膝・脛・足首まで！！



健だま体操申込書

下欄にご記入の上4月末日までに末尾のいずれかのポストに投函してください。参加にあたり健康・身体面で気を付けておいて欲しいことがある場合は備考欄にその旨注記してください。

氏名	棟番号	電話番号等	年齢※	備考

※年齢は白岡市に提出する参加者リストに必要ですが、年齢制限、優先順位付けの為ではありませんのでご協力をお願いします。けん玉体操の実施のため以外には使用いたしません。

投函先： A617平岡 A908丸山 B301中島 B606金丸
 B916大宮 C210竹内 C1308荒