



NPO法人総合型地域スポーツクラブ
くせつ健けんこう交クラブ 便り
 令和8年5月号

くせつ健・交フリースタ2026

★日時 4月29日(水 祝日) 9:30~15:00

★会場 滋賀トヨタアリーナ(旧YMIT)&野村G

グラウンドゴルフ大会以外は参加費無料です。

・卓球



・ミニバスケット



・ノルディック



・バドミントン



・スポーツ吹き矢



・グラウンドゴルフ



・キッズダンス



・健康バンド運動



★他にもペタンク、スローイングビンゴ、輪投げ、ファミリーバドミントンなどもあります。

★★★皆さまのご参加をお待ちしています。★★★



わた菓子

100円

模擬店もあるよ。

カレーライス

300円



(気候の状況により実施)

◎健康バンド運動体験会の開催

・4月20日(月) 受付13:00~ 活動 13:30~15:00 de愛ひろば にぎわい活動棟

◎ノルディックウォーキング体験会の開催

・4月22日(水) 受付13:00~ 活動 13:30~15:00 de愛ひろば にぎわい活動棟

健康の話(わ)

「猫背を防ぐ」



60歳以上の6割近くが姿勢による病気等を抱えているといわれています。

肩こり、腰痛、頭痛、疲れやすさ等は良くない姿勢が原因の場合があります。日常生活での工夫や意識で良い姿勢に戻して健康な日常を送りたい。

- ・前かがみの姿勢を軽減する工夫。(調理のとき、スマホを見るとき、本を読むとき等)
- ・座っているときは、良い姿勢と楽な姿勢を交互に行う。(背中中の筋肉と靭帯を交互に使う)
- ・抗重力筋(背中と前側の筋肉)をかんたんな筋トレ行うことで衰えを防ぐ。
- ・姿勢の偏りやくせは、背骨等のかんたんなストレッチで改善する。

NHK「きょうの健康」のホームページやテキストで姿勢改善術が紹介されています。