はんなん健康応援プラン

これまでの健康づくり/介護予防の取り組みをより良くし、
阪南市の健康寿命を延ばす「新しい取り組み」と
「住民主体の持続可能な取り組み」を応援します。

「はんなん健康応援プラン」WEB サイトがオープンしました

本みちがえる手帳の掲載内容や
各申込み開始に関する情報等、
順次 WEB サイトへ掲載予定です。



詳細は右記二次元コードの読み取り、
もしくは「はんなん健康応援プラン」
と検索ください。

※掲載のタイミング等により、既に締切りや満員になっている場合があります。あらかじめご了承ください。

お問合せ先(平日 9:30-17:00)
はんなん健康応援プラン事務局 070-1436-6503
阪南市健康福祉部健康増進課 072-472-2800

おうちでできるエクササイズ①

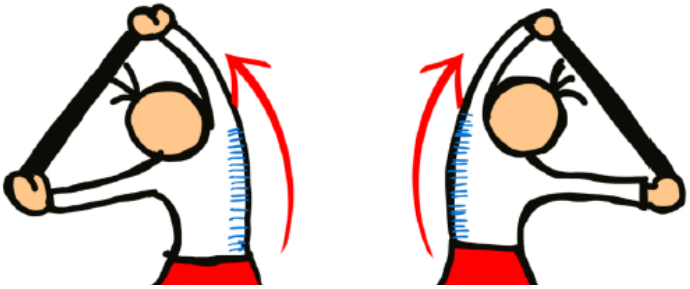
ご紹介してきた阪南市の健康づくり・介護予防教室にぜひ参加してみましょう!! そしておうちでの時間にエクササイズも取り入れてみませんか? おうちで簡単にできる体操をご紹介します!!

いつでもどこでも簡単継続!! タオル運動

○毎日できればやってみよう!ストレッチ編

☑ 体幹の側屈運動

①痛みがない範囲で、棒やタオルを持って身体を横に倒してみよう。しっかりストレッチしよう



15～30 秒程度

☑ 肩関節伸展運動

肩幅以上にタオルを後方に持って
痛みない範囲で後ろに持ちあげよう



胸や肩の前が伸びるのを感じよう