

スマイルなんぶ通信 No.63

今回の担当は「健康増進係」です。なんぶ健康会議から町民の皆様へ思いを込めてのメッセージです！町民が一つになりご自身・ご家族・地域の健康を維持継続していきましょう。

社会生活が制限されている現在、健康維持の最重要ポイントは体と心の状態を良好に満たすこと。

南部町歌で『キン(筋肉)ワカ(若返り)体操』をお勧めします

毎日昼の12時35分にFM告知端末(オフトーク)から流れてきますので次の写真を見ながらチャレンジしましょう。やってみることが大事！歌詞も覚えて一石二鳥、年齢は問いませんよ

1



両手をあげる & つま先立ち
(ゆっくり動かす)



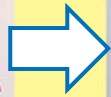
両手をおろす & つま先をおろす
(ゆっくり動かす)

2回繰り返す

2



右手をあげる & 左のもも上げ



左手をあげる & 右のもも上げ

3



グーで肘を引く & 脚を曲げる
(ゆっくり動かす)



パーで肘を伸ばす & 脚を伸ばす
(ゆっくり動かす)



スマイルなんぶ



～健康・長寿、日本一を目指して～

毎月15日は「スマイルなんぶの日」



広報 なんぶ
編集：南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190