

イベント情報や活動内容など

情報配信中!

《ホームページ》

最新の利用条件や活動予定・プログラムの詳細を掲載しています。

<http://yume-moyai.com/>



《リンクす Web 版》

最新の利用条件やイベント参加者募集の要項を掲載しています。

<http://links-kumamoto.net/>



《Facebook・Instagram》

つどいの広場イベントの案内や活動の様子をアップ。手遊び動画の配信も行っています。



<https://www.facebook.com/yumemoyai>



<https://www.instagram.com/yumemoyai/?hl=ja>

【現在、当館は
臨時休館中です】

再開日が決まり次第、上記サイトでご案内します。

また、感染症対策の為、人数・時間の制限や利用条件等があります。

来館前には情報をご確認ください。

月刊くまもとリンクス

夢もやらい通信

夢もやらい館管理運営共同企業体

2021
特別号

自宅でできるトレーニング

夢もやらい館トレーニング室をご利用の皆様へ

お元気にお過ごしですか？当館職員、皆元気に過ごしております。（指導スキルアップ頑張っています！）

日々当館をご利用の方におかれましては、きっと休館中も何かしらの運動に取り組まれていることでしょう。

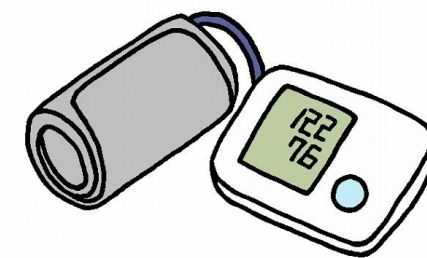
運動不足にならぬよう、また、体力・筋力低下を防ぐ為、ご自宅でトレーニングを行い、休館明け、元気な姿でお会いできること楽しみにしております。

※再開館時期は未定です。（5/27 現在）決定次第ホームページでお知らせします

まずは…【体調チェック】

ご自宅に血圧計をお持ちの方は、測定を行い本日の体調をチェックしましょう。いつもと比べ高かったり、低すぎる場合は運動を控えたり、行う種目を選ぶなど安全に運動を行いましょう。

こまめな水分補給も必要も忘れずに！



ストレッチ、筋トレは2枚目をCheck!

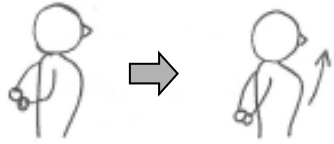


【ストレッチ】 筋肉をほぐし、リフレッシュ♪

■呼吸をとめずに力を抜いて、ゆっくり時間をかけて行いましょう■

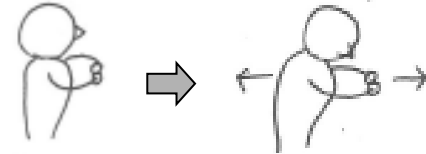
胸(猫背予防)

- 1 手を体の後ろで組む
- 2 組んだ手は斜め下、胸は斜め上へ突き上げる



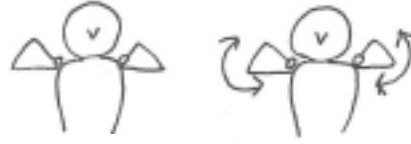
肩甲骨周り(猫背予防)

- 1 手を体の前で組む
- 2 組んだ手は正面、背中後は後ろへ丸める



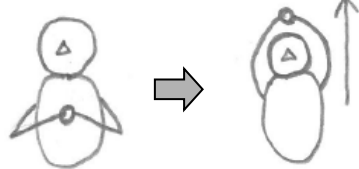
肩周り(40・50肩予防)

- 1 手を肩にのせる
- 2 大きくゆっくりと前回り、後ろ回り



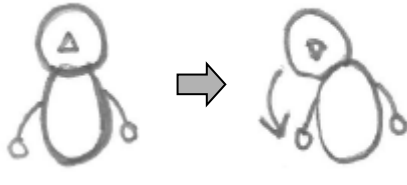
背伸び(肩こり予防)

- 1 胸の前で手を組む
- 2 組んだ手を上に伸ばす
- 2、3回繰り返す



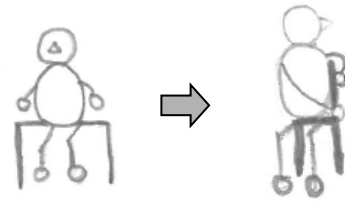
首・肩周り(肩こり予防)

- 1 頭をゆっくりと横に倒す
- 2 左右行う



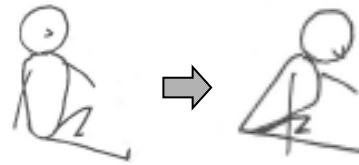
腰周り(腰痛予防)

- 1 身体をひねる
- 2 左右行う



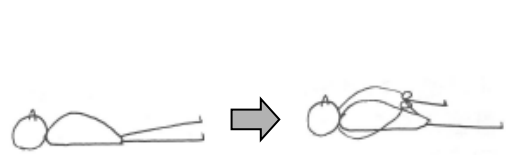
太もも裏(腰痛予防)

- 1 片足を正面へ伸ばす
- 2 背筋を伸ばしたまま前屈する



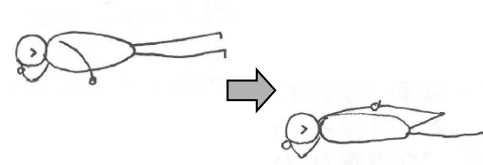
おしり(腰痛予防)

- 1 仰向けに寝る
- 2 片足を引き寄せ両手でつかまえる



太もも表(膝痛予防)

- 1 横向きに寝る
- 2 上の方の膝を曲げ、かかとをお尻に近づける

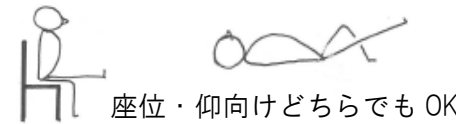


【筋トレ】 筋肉は裏切らない！積み上げた貯筋を減らすな！

■「ちとぎつかー」と感じるまでするのがコツ。息止め厳禁です■

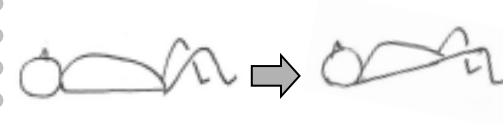
レッグEx(太もも表)

- 1 片足を正面へ伸ばす
 - 2 膝をしっかりと伸ばしたまま脚を上げる
- ★目安 15秒キープ×3set ずつ



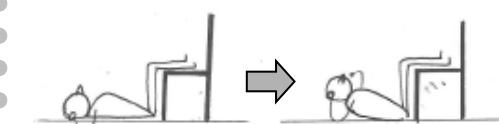
ヒップリフト(太もも裏)

- 1 仰向けで両膝をたてる
 - 2 体が一直線になるまでおしりを持ち上げる
- ★目安 15秒キープ×3set



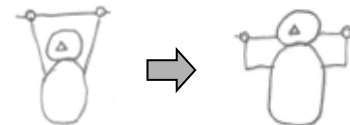
腹筋

- 1 椅子に足を乗せ仰向け
 - 2 上体を上げられるところまで上げ、ゆっくり下す
- ★目安 ゆっくり 10回×3回



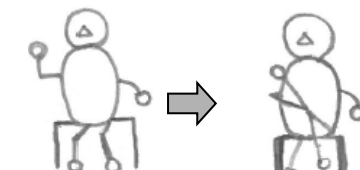
背中引き寄せ運動(背中)

- 1 タオルを持ってバンザイ
 - 2 タオルを伸ばしたまま首まで下げる
- ★目安 10回×3set



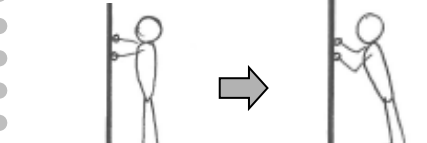
椅子で腹筋(お腹)

- 1 対角の肘と膝を合わせる
 - 2 交互に行う
- ★目安 10回×3set



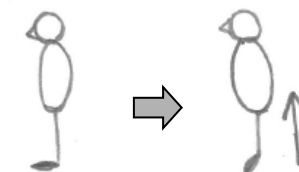
壁押し腕立て(上半身)

- 1 肩幅で壁に手を置く
 - 2 体重をかけ、肘の曲げ伸ばしを行う
- ★目安 10回×3set



かかと上げ(ふくらはぎ)

- 1 ゆっくりとかかとの上げ下ろしを行う
- ★目安 10回×3set



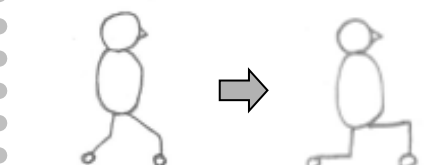
イスから立ち上がり(脚)

- 1 イスから立ち上がる
 - 2 ゆっくりと座り、おしりが触れたら上がる
- ★目安 10回×3set



前後スクワット(脚)

- 1 足を前後に大きく広げ、後方の足の膝を真下に下ろす
- ★目安 5回×3set 左右



【やってみよう “その場 足踏み”】



腕を振って 背筋伸ばして

梅雨がやってきました☔
日常、ウォーキングをしている方、運動不足になっていませんか？
せっかく培った体力。外での運動ができないときは、ご自宅で『その場足踏み』運動をしてみませんか？
しあわせは～♪など歌を歌いながら行うと心肺機能のさらなる向上にも！

トレーニングをした日に
○をつけましょう。

	日	月	火	水	木	金	土
5月	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
6月			1	2	3	4	5
		6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			

【電話でのトレーニング 相談受け付けます】

健康やトレーニングに関する質問を受け付けます。
皆さんの近況もお聞かせください。

<お問い合わせ先>
096-338-3210
トレ室スタッフまで

