

自宅で  
できる

# おすすめ 筋トレメニュー

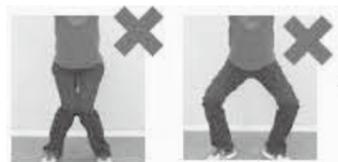
・ ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう ・ 10回で1セット、週に3回以上が目標

## ◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

〈足腰が弱い方はイスを使いましょう〉



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)。

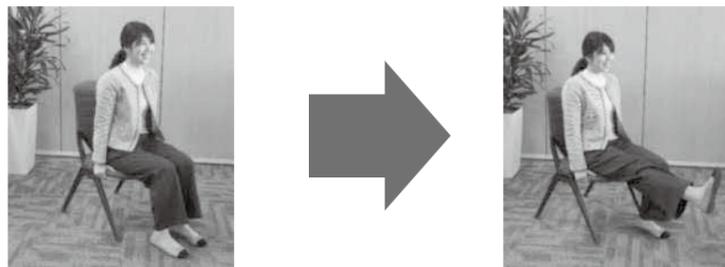


※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

## ◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



左右  
それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。4秒間かけて元に戻す。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。



## ◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



左右  
それぞれ  
10回ずつ  
繰り返す

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

〔監修〕久野譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾晶子 つくばウエルネスリサーチ 保健師 博士 (スポーツウエルネス学)

# 特定健診を受けて

40才~74才の  
国保加入者



# Tポイントをもらおう!



☆☆詳しくは町ホームページへアクセス!☆☆ ※令和2年4月1日~令和3年3月31日までに受診された方が対象です。

## ☆集団健診のお知らせ☆

健診日	電話予約日	対象区域	健診場所	受付時間	胃がん
6月1日(月)	5/7(木) 5/8(金)	与那覇・新川・東新川・ 山川・兼本ハイツ	ちむぐる館	8:30 ~ 10:00	○
6月30日(火)	5/25(月) 5/26(火)	宮平・宮城			

【予約先】健康づくり財団 電話(098)889-6492 受付時間(8:30~16:00)

※人数に達し次第、受付終了となりますので予約をお願いします。

※受診に必要なもの ●健康保険証 ●長寿受診券(75歳以上の方)  
●がん受診券(40歳未満受診券)



※下記のいずれかに該当する方は、集団健診を見合わせて頂きますよう、よろしくお願いいたします。

【受診を見合わせていただく要件】 ●体調不良のある方  
●海外・県外への渡航歴があり、帰国後14日以内の方

※コロナウィルス流行のため、延期または中止になる可能性もあります。

## 健康・育児だより ☆各対象者には個別通知しています。

### <健診>

・乳児一般健診: 5月16日(土) 受付/8時40分~10時30分  
・2歳児健診: 5月28日(木) 受付/13時~14時30分  
・1歳6ヶ月児健診: 5月14日(木) 受付/13時~14時30分  
・3歳児健診: 5月21日(木) 受付/13時~14時30分

\*教室・相談会については、中止いたします。 場所/ちむぐる館(南風原町字宮平697番地10)

~健診の実施に際して、新型コロナウイルス感染拡大防止のため皆様のご協力をお願いします。~

- 最低限の人数での受診をお願いします。
- 受け付け終了後、各自動車での待機等をお願いすることがございます。
- 健診会場にて、入場者全員の検温や体調確認を実施します。
- 排便時は、館内でのオムツ交換はできません。(コロナウィルスは糞便中に排泄されるため)

●各対象者への通知は1回のみです。  
●以前通知を受け、受診されていない方は上記の該当する健診の日を受診することができます。

詳しくはお問い合わせください。最新の実施状況等に関しては、HP等で公表いたします。

お問い合わせ/ちむぐる館 ☎889-7381

地図

南風原北I.C.から  
車で約3分、南風原町役場すぐそば。

司法書士 佐久川 聡

## 無料法律相談

**不動産の登記**

- 土地・建物の売買・贈与・相続による名義変更
- 抵当権の設定や抹消

**会社の登記**

- 会社の設立、解散、役員変更などの登記手続き
- 定款変更

**相続手続き**

- 遺言、生前贈与、遺産分割協議などの相続対策
- 相続の放棄

**裁判事務**

- 140万円以下の裁判代理業務、示談交渉、内容証明郵便の作成
- 訴状、成年後見申立書などの作成

**債務整理**

- 任意整理、個人再生、自己破産などの手続き
- 過払い金の回収

**業務時間**

平日: 9:00~18:00  
休日: 土、日、祝日

※事前にご予約いただければ、平日18:00以降のご相談も受け付けております。

**さくがわ司法書士事務所**

〒901-1111 南風原町字兼城 683 番地 12 仲里ビル 3-A  
南風原町役場となり ☎098-889-8831