

く"んはる

Vol.137

膝痛腰痛予防 生活力向上へ

体操教室開催で健康サポート





富岡市シニア健康教室

膝腰を鍛えて よりよい生活を



今日できたことは 明日もできるように

富岡市甘楽郡柔道整復師会
は10月から11月にかけて計
6回、市内保健センターで
「膝腰シニア健康教室」を開
催。27名が参加した。

開会式では鶴田伸樹会長が
代表で挨拶。涌永猛会員と矢
嶋義忠会員が指導を務めた。

まずは基本となる立位の姿
勢、下半身の動かし方の2点
について説明。参加者は姿勢

を保つために両手をお腹につ
け意識しながらゆっくりと呼
吸を行ったり、体を捻りなが
ら軸足の使い方や体のバラン
スを意識した動かし方を学ん
だ。

閉会式では鶴田会長が「今
回うまくできなかった運動も
あると思います。しかし気に
することはありません。今日
できたことを明日もできるよ

うにしておくことがとても大
切です。楽しみながら頑張れ
ればきっと良いことがあります
」と励ますことも忘れない。

各地区でも体操教室の開催
は広がりを見せている。今後
も健康への取り組みについて
自治体などと連携して情報共
有などできる体制を作ってい
きたい。



2月の当番施術所

前橋	伊勢崎佐波	桐生みどり	太田	高崎	富岡甘楽
2日(日) 育英メディカル附属 イクメ接骨院 027-253-5341	森接骨院 0270-25-1122	さいとう整骨院 0277-43-8574 NARI接骨院 0277-76-5005	むらかみ接骨院 0276-38-2595	岡田鍼灸接骨院 027-370-2727 ほりこし整骨院 027-384-8283	桜井接骨院 027-344-1500 伊藤接骨院 0274-63-2354
9日(日) エール整骨院 027-226-1676	伊勢崎みさと鍼灸整骨院 0270-27-5338	ほしの接骨院 0277-76-7042 中里接骨院 0277-52-6336	さいとう接骨院 0277-56-8500	間庭接骨院 027-373-6290 櫻井接骨院 027-361-8933	千住名倉清水接骨院 027-326-3741 白十字接骨院 0274-67-7564
11日(火) 近江接骨院 027-263-8263	さかい鍼灸接骨院 0270-76-4690	鈴木接骨院 0277-46-3741 吉田接骨院 0277-52-0606	市川接骨院 0276-49-3421	下田接骨院 027-371-6287 平井接骨院 027-362-6310	やまな整骨院 027-347-6000 神戸接骨院 0274-67-2389
16日(日) おおさわ接骨院 027-269-7255	ねぎし接骨院 0270-22-2350	武藤接骨院 0277-22-4667 てらうち本町接骨院 0277-46-9344	板橋接骨院 0276-48-6636	林接骨院 027-371-3708 櫻井並榎接骨院 027-322-6658	たちばな鍼灸接骨院 027-393-6810 木暮接骨院 0274-82-2139
23日(日) 下沖町つばさ接骨院 027-233-1925	須永接骨院 0270-21-7321	清水接骨院 0277-47-6386 なかじま接骨院 0277-73-6902	なみき接骨鍼灸院 0276-52-8588	萩原接骨院 027-323-8020 だいじゅ接骨院 027-388-1543	あらい接骨院 027-386-6002 小宮山接骨院 0274-64-4850
24日(月) さかにし接骨院 027-233-1881	接骨院がく 葦塚院 0270-50-7833	中島鍼灸接骨院仲町 0277-43-4117 高橋接骨院 0277-52-0846	おいけ接骨院 0277-47-7077	川浦接骨院 090-4254-5797 観音塚 牛込接骨院 027-325-5941	おおるい接骨院 027-384-8607 さまた鍼灸接骨院 0274-62-1057



左の2次元コードからも
アクセスできます。

休日当番は変更となる場合があります。
詳しくは当会ウェブサイトにて、ご確認をお願い致します。



<http://www.sekkotuin.or.jp/kyujitu/index.html>

