



【編集】

東区役所総務企画課広聴係
〒065-8612 札幌市東区北11条東7丁目1-1

☎741-2414 FAX 742-4762

E-mail hi.somu@city.sapporo.jp

ネットで検索!

●東区民ホームページ [ようこそひがしく](http://www.city.sapporo.jp/higashi/)

検索

<http://www.city.sapporo.jp/higashi/>

●東区広報番組 さっぽろ村ラジオ (FM81.3MHz)

「東区情報ひろば タッピー通信」毎週水曜日10時30分～40分

「タッピー通信 い～すトリー」毎月第4土曜日13時15分～29分

平成28年8月1日現在の人口・世帯数

国勢調査ベース

人口: 263,600人 (前月比+220)

世帯数: 126,092世帯 (前月比+134)

ひがしくあのころ

～第14回 伏龍川～



伏龍川を埋め立てて、伏古川水再生プラザの処理水を放流する施設を整備している様子
(東区伏古10条1丁目付近 昭和50年撮影)



現在の伏龍川
(東区伏古10条1丁目付近 平成28年撮影)

区内の昔の街並みなどを紹介していく「ひがしくあのころ」。

第14回は「伏龍川」です。

伏古川水再生プラザで高度処理された水を水源とし、茨戸川に合流するまで全長11.9kmが伏龍川となります。古くは扇状地の端(現在の大通東3～4丁目)の湧水を源流とし、東区の南側を流れ、大友堀もこの川につながっていました。



現在の伏龍川の流路



Q1 介護予防とは？

高齢になっても、介護が必要な状態にならないように、住み慣れた地域で、自立した生活を続けるために、体や心の機能を維持・改善する取り組みです。

Q2 介護予防で大切なことは？

次の3つのことを心掛けながら、自立した生活を継続することです。

- ・日頃から積極的に体と頭を使うこと。
- ・趣味や地域などのさまざまな活動に参加すること。
- ・日常生活に必要なことはできるだけ自分で行うようにすること。

予防の6つのポイント

転倒予防

筋力やバランス感覚、柔軟性を強化することで、転びにくい体づくりにつながります。

2

認知症予防

有酸素運動や野菜・果物・魚をよく食べ、人と活発に交流することが有効です。

3

栄養改善

十分な栄養を取ることで、体力・免疫力がアップします。

口腔機能向上

お口の力を強化し、ケアをしっかりとすることで、肺炎などの予防につながります。

6つのポイントは、どれも介護予防の大切な要素です。

今、チェックシートに当てはまるものがなくても、日々の生活の中で、一つ一つのポイントを意識しながら過ごしましょう。



始めるなら今から！

元気なうちから 介護予防！

いくつになっても、イキイキと元気に過ごすためには、日々の心掛けが大切です。皆さんは介護予防と聞いて、「まだまだ自分には関係ない」と思っていないませんか？介護予防に早過ぎるということはありません。今月は、介護予防について紹介します。



check✓

まずは、チェックシートで今の体の状態を確認してみましょう。

チェックシート

足腰が弱ったと感じていませんか？ ☐ 1へ

物忘れが増えてきたと感じていませんか？ ☐ 2へ

栄養不足になっていませんか？ ☐ 3へ

かむ力、飲み込む力が弱っていませんか？ ☐ 4へ

外出がおっくうになっていませんか？ ☐ 5へ

気分が沈みがちになっていませんか？ ☐ 6へ



Q3 介護予防の相談先は？

介護予防は、日々の生活の中での心掛けが大切ですが、「なかなか一人では難しい」、「誰かと一緒に介護予防をしたい」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。区内には、札幌市の委託機関である『介護予防センター』が8カ所あり、**65歳以上の方やご家族**の相談に応じています。各地域の地区会館などで、元気な高齢者のための介護予防のさまざまな教室を開催していますので、お住まいの地区担当の介護予防センターまでご相談ください。

介護予防教室

- すこやか倶楽部
(軽い体操や講話、交流会など)
- 転倒予防教室
(転倒予防に効果的な体操や講話など)
- 認知症予防教室
(脳を活性化するトレーニングや交流会など)



転倒予防教室の様子
(椅子を使った筋力アップ体操)

介護予防センター

名 称	住 所	電話番号	担当地区
介護予防センター北光	北17東5-2-5 大友恵愛園内	752-6110	北光
介護予防センター北栄	北23東15-5-26 昌栄堂ビル3階	751-1294	北栄
介護予防センターなえぼ	本町2-5-7-10 竹田ビル1階	782-7010	鉄東・苗穂東
介護予防センター東苗穂	東苗穂町1089-1 ウィズ東苗穂内	789-6050	札苗
介護予防センター伏古本町	伏古7-3-1-33 藤苑内	781-1100	伏古本町
介護予防センター元町	北24東18-4-30 慈照ハイツ内	784-0808	元町
介護予防センター栄町	北45東9-2-7 禎心会東センター	748-8484	栄西
介護予防センター栄・丘珠	丘珠町167-13 おおぞら敷地内	786-0030	栄東・丘珠

詳細 保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

お気軽に
ご相談ください。



介護



皆さんで参加しましょう！

ひがしく健康・スポーツまつり2016

日時：10月23日（日）9時30分～15時

会場：つどーむ（栄町885番地1）

健康への意識を高め、食習慣や運動習慣を身に付けるきっかけづくりの場、「ひがしく健康・スポーツまつり2016」。子どもからお年寄りまで、さまざまなプログラムで楽しめます。

“体”を動かす



ウォーキング＆ミニ講座や元Jリーガーの曾田選手と北海道体育大学の学生による「funフットサル」、ラジオ体操講習会など

“食”を学ぶ



「食育フェアinつどーむ」（食育輪投げ、食育〇×クイズなど）や天使大学の健康塾など

“健康”を知る



「はじめよう！介護予防“みんなのタッピー体操”」や札幌保健医療大学によるロコモ度チェックなど

“お楽しみ”ステージ



地域の子もたちによる新体操・吹奏楽演奏・太鼓演舞や「若者のまちづくり参加促進大使」ミルクス本物のパフォーマンなど

詳細 ひがしく健康・スポーツまつり実施委員会事務局（東区地域振興課）

☎741-2429 ☎722-2794

ホームページ http://www.city.sapporo.jp/higashi/ibento/28_10_23.html ひがしく健康・スポーツまつり2016 検索

1

うつ予防

「これまで楽しめていめなくなった」など、と思ったら心の休息が

5 閉じこもり予防

外出は体や心の機能を活外に出る楽しみを見つけ

4



東区役所関連

東区役所（北11東7） ☎741-2400
 東区土木センター ☎781-3521
 （北33東18）
 東保健センター ☎711-3211
 （北10東7）
 北部市税事務所 ☎207-3912
 （中央区北4西5アスティ45 9階）
 東消防署（北24東17） ☎781-2100
 東清掃事務所 ☎781-6653
 （丘珠町873-1）
 9月11日からの内容を掲載しています

まちづくりセンター

鉄東（北9東5） ☎721-3105
 北光（北18東5） ☎721-1271
 北栄（北25東7） ☎721-6336
 栄西（北42東4） ☎752-9536
 栄東（北41東14） ☎711-2203
 元町（北20東20） ☎781-5375
 伏古本町（伏古3-3） ☎784-5534
 丘珠（丘珠町183-2） ☎781-4283
 札苗（東苗穂7-2） ☎783-3608
 苗穂東（苗穂町3） ☎742-4427



丘珠獅子舞の奉納

丘珠神社秋季御例祭で、札幌市無形文化財の丘珠獅子舞が奉納されます。勇壮な舞をぜひご覧ください。

日時 9月15日（木）11時30分（1回目）。15時30分（2回目）。
 会場 丘珠神社（丘珠町183番地4）。
 詳細 丘珠まちづくりセンター ☎（781）4283

第16回東区老連シニアフェスティバル

日程 9月20日（火）、21日（水）。
 会場 東区民センター。
 内容 演奏会、作品展、功労者表彰など。

詳細 東区老人クラブ連合会（三上） ☎（751）1618
 または保健福祉課地域福祉係 ☎（741）2459

胃がん・大腸がん検診

日時 9月26日（月）（受付時間は8時45分～10時）。
 会場 東保健センター。
 対象 東区にお住まいで40歳以上の方。
 費用 胃がん700円、大腸がん400円。※減免制度あり。
 申込 9月21日（水）までに電話または直接窓口で申し込み。
 詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎（711）3211

市税の納税相談

市税を納期限までに納付できない方は必ずご相談ください。ご相談の結果、分割納付をする場合には、申請書等の提出が必要となりますので、印鑑、収支の状況が分かる書類（通帳、給与明細、各種領収書等）をご持参ください。毎週木曜日（祝日除く）17時15分～20時に、夜間納税相談を行っています。ご利用ください。

相談先・詳細 北部市税事務所（中央区北4西5アスティ45 9階）
 納税課 納税係 ☎（207）3913

子育て情報掲示板

もえれ！子そだてサロンまつり

札苗・東雁来・中沼地区の子育てサロンを中心に東区の子育てサロンを紹介し、子育てサロンのほか、子育て情報スペースやお楽しみステージなど実行委員会の手作りのお祭りです！

日時 10月1日（土）10時～11時30分。
 場所 モエレ交流センター（東苗穂7条2丁目2-30）。
 費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。
 主催 もえれ！子そだてサロンまつり実行委員会
 詳細 健康・子ども課子育て支援担当 ☎712-6331

「親子リズム体験」～よちよちリズム～

日時 ①10月17日（月）、②10月31日（月）
 10時30分～11時30分。
 対象 東区にお住まいで、平成26年10月～平成27年9月生まれのお子さんと保護者。
 会場 東保健センター 2階講堂。
 講師 健康運動指導士。
 定員・費用 無料。各25組（先着順）。
 申込 9月16日（金）の9時から電話で申し込み。
 詳細 健康・子ども課子育て支援担当 ☎712-6331

自家製堆肥で秋の野菜づくり講座

生ごみ堆肥の作り方や秋植え野菜の栽培方法などを解説！参加者に堆肥化セットを無料進呈！

日時 9月23日（金）9時30分～11時30分。
 場所 モエレ交流センター（東苗穂7条2丁目2-30）。
 費用・定員 無料。50人（先着順）。
 申込 9月12日（月）～21日（水）までに、電話かファクス、Eメール（ファクス、Eメールの場合は、日時、会場名、住所、氏名、電話番号を明記）で申し込み。
 申込先 生ごみ堆肥化相談窓口
 ☎・FAX 621-5318（10時～16時、日祝除く）、
 Eメール：kitagomi@alles.or.jp

児童会館 <http://www.syaa.jp/>

○えんじょい！百人一首
 （伏古・9/29（木）15時30分～17時）

○収穫祭
 （東苗穂・10/1（土）10時30分～13時30分）

毎月、子どもたちが興味を持つような行事をたくさん行っています。詳細は、各館にお問い合わせください。



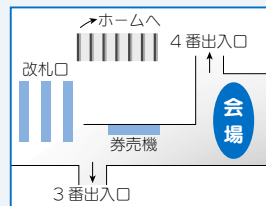
新生	北8東7	☎711-1339	東苗穂	東苗穂5-2	☎786-3191
栄西	北46東5	☎752-8363	元町	北21東18	☎784-6664
北栄	北30東6	☎711-3755	伏古	伏古10-3	☎782-5620
北光	北18東5	☎753-6353	札苗	東苗穂9-3	☎791-5200
元町南	北16東16	☎785-6148	丘珠たから	北35東23	☎784-8095
ひのまる	北38東9	☎752-1551	丘珠ひばり	北丘珠4-1	☎785-6137
苗穂	苗穂町5	☎711-8433	※全館で中学・高校生の夜間利用可能		



街角ジャズ in 栄町駅

～東区民センターロビーコンサート出張公演～

日 時 9月20日(火) 18時30分～19時。
会 場 地下鉄東豊線栄町駅構内（4番出入口前スペース）。
出 演 Cross Noise（ピアノ：HIME、サックス：NORI）。
曲 目 「Blue Train」、「Blue Moon」 ほか。
費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。
そ の 他 立ち見になります。
 （体の不自由な方などの優先席を20席程度用意しています）。
詳 細 地域振興課まちづくり調整担当 ☎741-2429



東区男女共同参画推進事業

千堂あきほ×ミカ×東区WM（ワーキングママ） そしてみんなの楽しいトークショー

日 時 9月25日(日)13時30分から（開場13時）。
場 所 東区民センター。
出演者 千堂あきほ、さっぽろ村ラジオパーソナリティ ミカ ほか。
費用・定員 無料（入場整理券必要）。200人（先着順）。
申 込 8月30日(火)から東区民センター、区内各まちづくりセンター、各地区センターで入場整理券を配布（1人2枚まで）。
詳 細 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429

東区女と男のつどい実行委員会「盲導犬チャリティーバザー」

日 時 9月30日(金)11時～13時30分。
場 所 東区民センター。
費用・申込 無料。当日、直接会場へお越しください。
詳 細 東区民センター ☎742-5500
 地域振興課地域活動担当 ☎741-2429



冬みち相談会の開催

除排雪に関する相談窓口を開設し、疑問などにお答えします。
 また、札幌市の雪対策に関するパネル展も開催します！



期 間 10月3日(月)～10月6日(木)
 (午前) 9時30分～12時。
 (午後) 13時～16時30分。
場 所 東区民センター。
対 象 東区にお住まいの方。
詳 細 東区土木センター ☎781-3521

9月20日～10月19日は 東区民総ぐるみの 「あいさつ・声かけ運動」



重点推進月間です。

1日のはじまりは
元氣なあいさつから！

詳細 あいさつ声かけ運動推進本部事務局
 (東区役所総務企画課内)
 ☎741-2409

福祉除雪地域協力員募集

高齢の方や障がいのある方などの除雪活動を支援する「地域協力員」を募集します。

対 象 東区にお住まいの個人、または東区所在の団体・企業など。
内 容 道路に面した間口幅約1.5m、敷地内は間口から玄関先までの通路幅約80cmを除雪していただきます（排雪、屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は除く）。
活動日時 平成28年12月1日(月)～平成29年3月25日(土)の道路除雪が行われた日の正午ごろまでに除雪を終了。
活 動 費 1世帯につき21,000円（1シーズン）を活動終了後に支給します。
登 録 10月4日(火)までに電話またはファクス（氏名・住所・生年月日・電話番号、団体などの場合はさらに所在地・電話番号・代表者名も記入）で登録してください。
担 当 なるべく近くにお住まいの利用者を担当していただきます。なお、利用申し込みの状況により担当世帯がない場合もありますので、ご了承ください。
詳 細 東区社会福祉協議会 ☎741-6440 ☎721-6444
 ※福祉除雪利用の申し込みは、本誌全市版26ページをご覧ください。



ふしこ地区センター業務再開のお知らせ

7月11日より改修工事のため、休止していた貸室の利用、所蔵図書の閲覧と貸出し業務を
9月16日(金)から再開します。皆さまのご利用お待ちしております。



文化祭のご案内

お気軽にご来場ください。



第22回栄地区センター文化祭

月日曜	内容	時間
9/23 金	サークル作品展示会	9時30分～16時30分
	喫茶コーナー（無料）	10時～16時
9/24 土	サークル作品展示会	9時30分～16時
	お茶席（無料、先着50人）	10時～13時
9/25 日	喫茶コーナー（無料）	10時～16時
	喫茶コーナー（無料）	10時～12時30分
	サークル舞台発表会	10時～13時45分

※お茶席利用券は当日9時45分から配布します。

詳細 栄地区センター ☎704-6005

第39回東区民文化祭

会場・詳細 東区民センター ☎742-5500

■第39回オータムフェスティバル【東区文化団体協議会】

【作品展示】

日時 10月5日(水)～7日(金)9時～17時（最終日は15時まで）。

内容 書、生け花、盤景、陶芸、切り絵、絵画、俳句、川柳など。

【お茶席】

日時 10月5日(水)、6日(木)、8日(土)。

5日、6日は11時～15時。8日は10時～15時。

【芸能の集い】入場無料

日時 10月8日(土)。

10時～17時予定（開場9時30分）。

内容 詩吟、詩舞、日本舞踊、洋舞、民謡、大正琴、琵琶など。

■第7回盲導犬チャリティダンスパーティー

日時 10月9日(日)13時30分～16時。

チケット 500円（9月12日(月)から東区民センター窓口で販売）。

表中の記号の見方

直接会場＝当日直接参加するもの 要申込＝事前申し込みが必要なものの

先着＝先着順

抽選＝多数時抽選

区内各施設の講座など

※特に記載のない場合、対象は東区にお住まいか勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）です。

都合により、受講内容、日時を変更したり、応募者が少ない場合は開講を中止したりする場合があります。

元町図書館 北30条東16丁目3-13 ☎784-0841 元町図書館 検索 クリック！				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
本の読み聞かせ 「おおきなくま」ほか	9/16(金)、10/1(土) 11時～12時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 (幼児は保護者同伴)
おもちゃクリニック	9/21(水) 13時～16時	無料	直接会場	修理が必要なおもちゃ持参 (交換部品は実費負担)
護身術講座「親子で学ぶ護身術」	10/2(日) 13時30分～15時	無料	要申込 先着 20人	9/18(日)9時15分から直接窓口 で申し込み ※1人での参加も可

栄地区センター 北36条東8丁目1-25 ☎704-6005 栄地区センター 検索 クリック！				
〔申込〕申込日の9時～17時に電話で受け付け、翌日9時に受講者を決定。定員を超えた場合は抽選、結果は電話で通知。定員に満たない場合は、以降、電話または窓口で受け付け（先着順）。受講料と教材費は、申し込み時に一括納入してください。納入された費用は原則、お返しできません。				
行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
撮り方のコツを知ろう！ スマホカメラ講座	10/7(金) 14時～16時	受講料 500円 教材費 500円	要申込 抽選 10人	9/12(月) 〔対象〕スマートフォン・タ ブレットをお持ちの方
今日からわかる！愛犬の気持ち ～犬だって言いたいことがあるんです～	10/11・25・11/8・22・12/6(火) (全5回) 10時～12時	受講料 3,000円	要申込 抽選 12人	9/12(月) 〔その他〕ペット同伴不可
触れて！使って！苦手克服！初心者向け スマホ&タブレット講座	10/21(金)・22(土)・25(火) (全3回) 14時～16時	受講料 2,000円 教材費 500円	要申込 抽選 12人	9/27(火) 〔その他〕貸出用端末あり
縫わずに作れる★がま口作り講座	10/28(金) 10時～12時	受講料 800円 教材費 800円	要申込 抽選 10人	9/27(火)

広告



ふしこ地区センター 伏古11条3丁目1-15 ☎785-6323

〔申込〕②は申込日の18時10分～20分に、④は13時10分～20分に、⑤は9時10分～20分に、整理券を配布。定員を超えた場合は即時抽選し、受講者を決定。定員に満たない場合は、以降、平日9時～17時に直接窓口か電話で受け付け（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①絵本読み聞かせの会	9/21(水)、28(水)、10/5(水) 15時～16時	無料	直接会場	〔対象〕幼児以上 ※幼児は保護者同伴 ※後半は小学生向けのプログラムも用意
②初心者対象 女性限定マージャン教室	9/29・10/6・13・20・27・ 11/10・17・24(水)（全8回） 18時30分～20時30分	受講料 5,700円 （教材費込み）	要申込 抽選 24人	9/15(水)から
③お手軽運動講習会	10/3(月) 13時30分～15時30分	無料	直接会場 先着 50人	上靴、汗拭きタオル、飲み物を持参
④健康寿命を延ばそう！ 笑いヨガ講座	10/25・11/8・22・12/13・1/10・ 24(水)（全6回） 13時30分～15時	受講料 3,500円	要申込 抽選 20人	10/4(水)から
⑤テラリウム入門講座	11/4・18・12/2(金)（全3回） 10時～11時	受講料 2,800円 （教材費込み）	要申込 抽選 15人	10/7(金)から
⑥ほのぼのコンサート ～秋に贈るクラリネットの調べ～	11/5(土) 14時から（開場13時30分）	無料 （入場整理券必要）	直接会場 先着 200人	10/5(水)から入場整理券を区内各地区センター、各まちづくりセンター、東区民センターで配布

苗穂・本町地区センター 本町2条7丁目2-10 ☎784-7833

〔申込〕申込日の9時から電話または直接窓口で受け付け（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
歌声サロン	9/15(水)、10/6(水) 13時30分～15時	受講料 各800円	要申込 先着 各20人	9/12(月)から
自然だより④ 吟行に出かけよう！2	10/7(金) 13時30分～15時	無料	要申込 先着 12人	9/15(水)から
若石式足もみ健康法	10/20(木) 13時30分～15時30分	受講料 800円	要申込 先着 20人	9/30(金)から
資生堂の爪先から美人になる ネイル講座	10/28(金) 14時～15時30分	受講料 1,300円 （教材費込み）	要申込 先着 10人	9/13(水)から

東区体育館 北27条東14丁目3-1 ☎751-5250

■第3期開講スポーツ教室受講生募集

〔申込〕申込期間の9時～20時に電話または直接窓口で申し込み。日時、受講料などの詳細については、東区体育館にお問い合わせください。
※受講料のほかに毎回施設利用料がかかります（一般390円、高齢者（65歳以上）130円、高校生230円）。

対象	募集内容・教室名	申込日（期間）・備考
一般男女 （16歳以上）	【フィットネス系】からだすっきりストレッチ、ナイトヨガ、ソフトエアロビクスなど 【球技系】卓球、バドミントン、テニス、ゴルフ	9/11(日)～17(土)
年少～小学6年	【年少～小学2年】げんきキッズ【年中・年長】幼児体操教室【年中～小学1年】キッズヒップホップ【小学1～6年】少年少女バドミントン、少年少女テニス【小学1～3年】ジュニア体操【小学2～6年】少年少女ミニバスケットボール【小学3～6年】少年少女ソフトテニス、少年少女卓球	

東区民センター 北11条東7丁目1-1 ☎742-5500

〔申込〕②は申込日の10時から電話または直接窓口で受け付け（先着順）。

行事・講座名	日時	費用	申込・定員	申込日（期間）・備考
①なつかしの名作映画会 西部劇「黄色いリボン」	9/23(金) 14時～16時（予定） （開場：13時30分）	無料	直接会場 先着 30人	〔対象〕18歳以上 ※詳細は図書室 （☎742-8112）
②賢い病院の選び方～安全で質の高い医療を受けるために～	10/25(水) 10時～12時	無料	要申込 先着 30人	9/26(月)から 〔対象〕15歳以上

広告



古着・穴を開けていないスプレー缶を無料で回収します

家庭で不要になった古着や穴開けに不安な方のスプレー缶を、臨時拠点で無料回収します。集めた古着は、主に衣類として再利用されます。

日時・会場

9月24日(土)



会 場	時 間
苗穂東交流センター 駐車場 (苗穂町 3 丁目 3 -45)	9 時～10 時
栄42条会館 駐車場 (北42条東 4 丁目 1 -26)	11 時～12 時

10月1日(土)

会 場	時 間
日の丸会館 駐車場 (北40条東14丁目 2)	9 時～10 時
北光会館 駐車場 (北18条東 5 丁目 1 - 1)	11 時～12 時

出し方 衣類全般で洗濯済みの古着、または穴を開けていない使用済みスプレー缶を、それぞれ中身の見える袋に入れて、直接会場へお持ちください。「ビニール製品」「下着類」「寝具」「汚れ・濡れ・破れ・臭いのあるもの」は対象外です。

詳 細 札幌市コールセンター ☎222-4894

教えて！
タッピー

ぽっこりお腹が気になります。
気軽にできるエクササイズはありますか？

仕事や家事の空き時間にできる、
足上げエクササイズを紹介します。



元気に足を上げて歩きたい方も！

『足上げ』エクササイズ

1. 開始姿勢は、背筋を伸ばし、椅子に浅く座ります。(写真①)
2. 背筋を伸ばしたまま、足を左右交互に上げます。足を上げるときは、体の反動をつけないようにします。(写真②)
3. 呼吸を止めずに、足を上げる際は息を吐きながら、足を下げる際は息を吸いながら、リズム良く上げ下げします。
4. 足の上げ下げは、同じ間隔で行います。
(例) 3秒上げたら3秒下げる。



体勢がつらい方は、背もたれに背中をつけて、
足は痛くない位置まで上げましょう。
強度を上げたい方は、足の上げ下げをゆっくり
行いましょう。

専門学校北海道体育大学校
スポーツトレーナー学科2年
さとう しょうた
佐藤 翔太さん

正しい姿勢で行いましょう！

右の写真のように背中が丸まっていたり、反りすぎていたりすると、腰などを痛めてしまう恐れがあります。
背筋を伸ばして行いましょう。



広告

