



自宅でできるフレイル予防体操

フレイル予防には、「運動」「栄養・口腔機能向上」「こころの健康」の3つをバランスよく実践することが大切で、フレイルと運動との関連は極めて強く、早期からの予防が求められます。今月は自宅でできるフレイル予防体操についてご紹介していきます。

＜＜注意＞＞ けがをしないよう、自分のペースに合わせて無理せず、少しずつ行ってください。

①つま先あげ

1. 両足を肩幅に広げます
2. かかととはつけたまま、つま先を上下に動かします
【目安:片足20～30回】



②膝伸ばし

1. 椅子に腰かけたまま、膝をゆっくり伸ばします
2. その後、ゆっくり床に下ろします
【目安:片足20～30回】



③かかと上げ

1. 椅子に両手をそえて、足を肩幅より少し狭く開いて立ちます
2. 背すじをまっすぐにした状態で、かかとを上下に動かします
【目安:20～30回】



歩くときにつま先が上がるようになり、つまずきにくなります

慢性的な膝の痛みを解消させることができます

ゆっくりと行うことでふくらはぎを鍛えます
コツと下ろすことで、骨密度の維持につながります



足の裏を前の人に見せるようにします



スポーツ教室・大会のお知らせ

各教室・大会の詳細は、町HPをご覧ください。

名称	日時	場所	対象	申込み期間・問合せ先
のぎスポレクフェスタ2025 太極拳講習会(練功18法、13式、24式)	10/16(木) 13:30～17:00	町武道館	どなたでも 初心者大歓迎	10/15(水)まで 生涯学習課 ☎(57)4187
第21回野木町健康マラソン大会	11/22(土)10:00～ 小雨決行	野木第二中学校 周辺	園児・小中学生 ・一般男女	10/1(水)～25(土) 生涯学習課 ☎(57)4187
卓球大会(体験入門)	10/28(火)、29(水)、 11/4(火)、5(水) 全4回 18:00～19:30	野木中学校 旧体育館	年齢問わず	10/14(火)～21(火) 町卓球協会 秋元邦夫 ☎090(5307)3885
令和7年度第15回 近隣テニス愛好者交流会	11/9(日)9:00～16:00 雨天順延 11/16(日)	のぎ日鉄建材 PARK テニスコート(6面)	町在住在勤者および 近隣テニス愛好者	当日まで随時受付 町テニス連盟 齋藤正樹 ✉nogi-tennis.saito@outlook.com
第22回野木町 バスケットボール秋季大会	11/16(日)8:30～受付	野木中学校 新体育館	中学生以上のチーム	10/16(木)まで 町バスケットボール協会 事務局 中崎 ☎090(1707)7330
第44回野木町団体リーグ卓球大会 第28回ラージボールダブルス大会	11/8(土)8:30～	野木中学校 旧体育館	4名以上のチーム 卓球愛好者	10/13(月・祝)～31(金) 町卓球協会 舘野純子 ☎(56)1544