

お住まいの地域で

「桑名すこやか体操」してみませんか？

市では、住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごしていただくために、

定期的な運動、バランスの取れた食事、規則正しい生活などをお勧めしています。

「桑名すこやか体操」の完成から2年が経過し、市内各地の通いの場などで多くの皆さんに取り組まれています。

「体操を行っている通いの場に行ってみよう」「家の近くに体操ができる通いの場が欲しい」など、

ぜひお問い合わせください。また、保健医療課窓口では、体操のCD、DVDもお渡しできます。

1 手足トントン



2 首のストレッチ



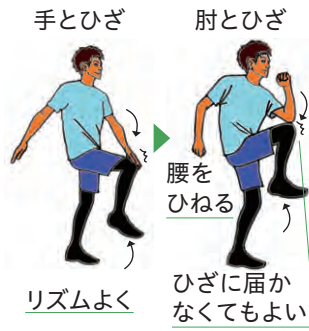
3 腕と腰のストレッチ



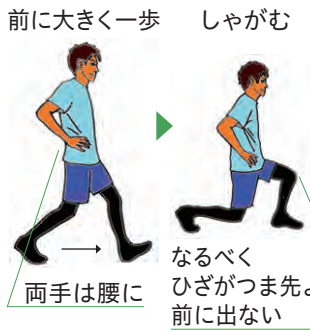
4 つま先上げ・かかと上げ



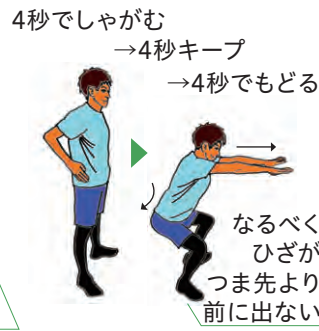
5 ひざタッチ



6 大きく一歩



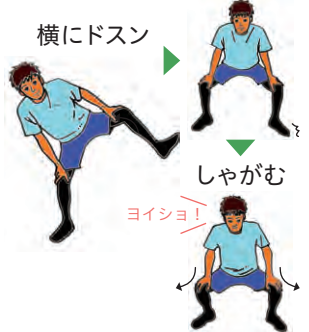
7 スクワット



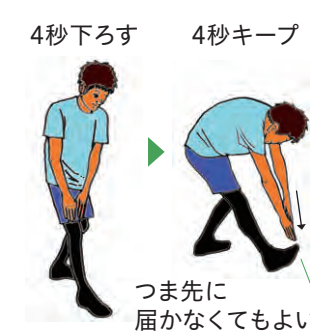
8 腰のストレッチ



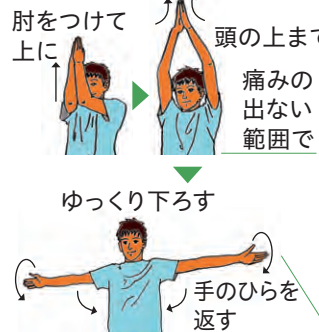
9 しこ踏み



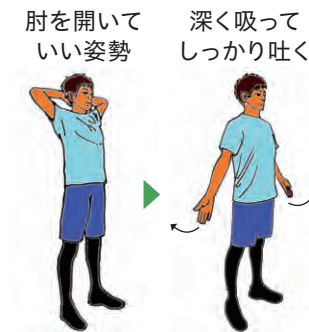
10 ふくらはぎのストレッチ



11 肩のストレッチ



12 深呼吸



体操のポイント

- 12種類の動作で10分間、ややきつい強度の運動
- 下肢筋力アップに特化しつつも、自分で負荷量が調整できる
- 腰痛、骨粗しょう症、四十肩・五十肩、転倒予防（バランス）、認知症予防にもアプローチ
- 椅子に座ってでも運動できる

体操の動画はこちら



問 保健医療課 ☎24-1182 FAX 24-3032

第9回 桑名市市政功労被表彰者



NPO法人MCSサポート
センターみつきみえ
理事長 松岡典子様

長きにわたり地域の母子に寄り添い、妊娠、子育ての相談を積極的に実施していただいています。また、虐待や予期しない妊娠の予防と支援に對して、専門の相談窓口に従事する相談員のスキルアップのための研修を多数行うなど、支援のボトムアップにもご尽力いただいています。



(地独)
桑名市総合医療センター
前理事長 故 竹田寛様

桑名市総合医療センターの理事長として、新病院の整備事業に奔走され、桑名地域の二次医療および急性期医療を担う中核病院としての新病院を平成30年に開院されました。また、三重県の医療と行政をつなぐ役割を担われるなど、地域医療の成長および発展に大きくご貢献いただきました。



NNTN(株)
元代表取締役社長
鈴木泰信様

桑名商工会議所顧問を18年勤め、また日本ベアリング工業会の会長や日本経済団体連合会の理事として本市およびわが国の産業経済の発展に大きく寄与され、平成22年には旭日重光章を受章されました。また、NNTN株式会社からは多年にわたり、桑名水郷花火大会にもご協賛いただいています。



東建コーポレーション(株)
代表取締役会長
左右田鑑穂様

東建ホームメイトカップの開催など、ゴルフの普及・発展に大きくご貢献いただいています。多度地区に東建多度カントリークラブ・名古屋、ホテル多度温泉をオープンされたことで、多度地区の観光産業に多大なる影響と経済効果をもたらしています。

被表彰者コメント
思いも寄らない章をいただき、大変光栄に思います。何事も失敗した方が得られることが多いと思っています。いろんなことに挑戦し、失敗から多くのことを学んでください。

被表彰者コメント

この度の表彰を大変光栄に思います。これもひとえに、地域・関係団体皆様のご支援の賜物と感謝申し上げます。

問 秘書広報課 ☎24-1122 FAX 24-1119

市の発展や公益増進に特に功労のあった個人、団体を市政功労として表彰します。