

## 回覧

# らっくらく ストレッチ ニューライフ体操教室参加者募集

福島市で体操教室を主宰するインストラクター水戸章さんに、誰でも自宅で簡単にできるストレッチと、体の痛みを引き起こす要因について教えて戴きます。

- 参加対象 保原36町内会地区の方
- 募集人員 成年男女 20人
- 日時 令和7年9月20日(土)10時～
- 参加費 無料
- 会場 保原中央交流館 3階 大会議室
- 講師 ニューライフ体操教室主宰 水戸 章 様
- 締切り 令和7年9月5日(金)
- 申込 NPO法人保原中央自治振興会までお申込願います。  
保原中央交流館2階 TEL563-1131  
(受付時間 9:00～17:00 土日祝日はお休みです)

### らっくらく ストレッチ!

～楽な体操で体をラクに～ vol.4

福島市で体操教室を主宰する水戸章さんに、誰でも自宅で簡単にできるストレッチと、体の痛みを引き起こす要因について教えていただきます。第4回は胸を伸ばして胸を開くことで、四十肩や腕の痛みにも効果がある、胸開き体操です。

**腕を伸ばして胸を開く**

① ② ③ ④ ⑤

**Point**  
手をつく位置は顔の高さかそれよりも多少高めにしてください。体をねじる際は、「痛気持ちいい」と思う所で止めてください。

始めに足を肩幅に広げ、真上にはかかとだけ測をピンと上げ、自分の頭が真上まで上がるか確認して、(1)～(5)の順に、壁の方を向いて、壁の正面に肩、肘、片手をつきます。(2) そのまま手のひらを外側に45度傾け、(3) 手を壁につけているのがつかない人は、壁の角なで(4) 手を引っかけて行ってください。(5) 腕を伸ばしたまま体を外側にねじり、大胸筋を開きます。無理のない所で止め20～30秒キープ。(5) もう一方の手も同様に行います。体操が終わったらもう一度(1)のように頭を上げ、効果を確かめてみてください。

インストラクター  
水戸 章 さん  
ニューライフ体操教室 主宰  
所在地/福島市護国町2-111-8  
簡単なストレッチで体の歪みを整える体操教室。2月8日(土)10:10～、アクティブシニアセンターアオウゼ(福島市百穂町1-18MAXふししま4階)和室で教室を開く。 TEL099-2368-5918

寒さで体がちぎちぎまわったり、長時間パソコンやスマートフォンを見ていたりしたために、年代問わず若い人でも肩凝りや腕の痛みに悩む人が増えています。現代生活では前かがみの体勢が多く、胸を反らしたり腕を後ろに回したりする動作が極端に少ないため、腕や肩がどんどん凝り固まっています。歩くときも腕が前には振れているのに、後ろにはあまり振れていない人を見受けられます。腕は前後に均等に振って歩くことを普段から意識しましょう。今回の体操も壁があればどこでもできますから、毎日気付いたときにやってみてください。肩が軽くなり腕も上げやすくなっているはずですよ。

問合せ

NPO法人保原中央自治振興会 TEL563-1131