

おうちであそぼ。

コロナに負けるな!

不要不急の外出を控え、家で過ごす日々。どうしても運動不足になりがちです。家族で楽しみながら体を動かす遊びを磐田市スポーツ推進委員の酒井勇二さんに聞きました。

ページ番号 1008188



輪投げで楽しく、握力、距離感覚、集中力などをアップ!

用意するもの

- 新聞紙 5枚
- ペットボトル (水を半分くらい入れる)
- セロハンテープ



AR

楽しく運動!

家庭にある身近な物を使って、家の中でも、家族で楽しく体を動かしてくださいね。



磐田市スポーツ推進委員 酒井勇二さん

準備

輪投げ用の輪を作ります。

新聞紙を半分に折って丸めると小さい輪ができるよ。

運動 POINT

新聞紙を丸めて、固くねじる動作は、握力の運動になります。



①新聞紙を広げ、筒状に丸めます。



②中心の穴を親指1本分くらいに整える。



③中央から右端に向かってくるくる固くねじります。



④反対側も同様に固くねじります。



⑤両端をテープで繋ぎ止め輪にします。



⑥5つ輪を作ります。

ページ番号 1007670

いきいき百歳体操



YouTube「磐田TV」にも動画を掲載しています。詳しくは29ページをご覧ください

高齢者支援課

☎ 37-4831 FAX 37-6495

配布場所
健康増進課、高齢者支援課、各地域包括支援センター

健康には「運動」「食事」社会参加が大切です。終息した際は、ぜひ仲間と一緒に行ってください。

「いきいき百歳体操」は、年代を問わず気軽に行える約30分間の筋力体操です。通常時は、5人以上の仲間と週1回行うことをお勧めしていますが、自宅でも行えるようDVD・パンフレットを配布しています。DVDには「かみかみ百歳体操」も収録。こちらも取り組んでみてください。

新型コロナウイルス 終息まで

DVDを
無料配布中

さあ遊ぼう!

ペットボトルを的に
輪投げにチャレンジ!

基本の輪投げ



①ペットボトルから1m離れて輪を投げます。できたら、2mに距離を伸ばしてみましょう。

点取り輪投げ

ペットボトルは
倒さないでね!



①ペットボトルに点
数を書いて並べます。

②ペットボトルから1m離れて、
入った輪の数で
点数を競います。

サークル輪投げ



運動 POINT

足を固定することで、
体をねじる運動も
できます。

①半径1m程度の円状に
ペットボトルを並べます。

②円の中央に立ち、足を固定したままペットボトル
に向かって輪を投げます。



おまけ☆

フリスビー

投げろ、キャッチして!



好みの紙を輪より一回り大きい円形に切り、テープ
で輪に張り付け、フリスビーディスクを作ります。

ボトルキャッチ

反対の手でも
チャレンジ!



落ちてくるボトルを片手
でキャッチ。



テイクアウトいわた

市内の若者団体や地元商店主
たち有志による「いわたエール実
行委員会」が開設したウェブサ
イト。市内飲食店の
持ち帰り商品と連絡
先を掲載。



#いわたエール飯

磐田商工会議所が企画する
SNSを活用した市内飲食店
支援サイト。飲食店と購入者の双
方で「#いわたエ
ール飯」を発信し、市
内店舗を応援する。



ページ番号 1008138

遊びは腹ごしらえから

市内飲食店を 食べて応援

新型コロナウイルス感染
拡大防止のため、自宅でお
店の味を楽しんでもらおう
と持ち帰り商品を提供する
飲食店が増えてきています。
そんな市内飲食店を応援
しようと、お店を紹介する
支援サイトが開設されてい
ます。
お店の味を自宅で楽しん
で、市内飲食店を食べて
応援しましょう。