

## ■津軽みらいのわらしこ募集中！

### お子様・お孫様の写真を広報誌に掲載しませんか？

写真掲載のご希望は、総務課：広報係（0172-44-6081）へお気軽にご連絡ください。

- 掲載条件 ・年齢は0歳～12歳（小学生まで）
- ・原則当JAの組合員または准組合員のご家族であること



### 自慢のペットの写真を 広報誌に掲載しませんか？



福ちゃん  
(平川市)



#### ●応募方法

メールの本文へ必要事項（下記参照）を記入し、ペットの写真を添付してメールアドレスへお送りください。Mail: [kouhou@ja-tsugaru-mirai.or.jp](mailto:kouhou@ja-tsugaru-mirai.or.jp)  
※スマートフォンでQRコードを読み込み、右下の「メールでのお問い合わせはこちら」を選ぶと、送信用のメールが自動で作成されます。

#### 必要事項

1. ペットのお名前
2. 性格やかわいいポイント
3. 好きな食べ物、おもちゃなど
4. 飼い主さんお名前、お住まい（市町村名）



れおんくん  
(板柳町)

日本体操協会公認体操プログラム  
「The Taiso (ザ・タイソウ)」  
20秒バージョン

号令あり



号令なし



公益財団法人日本体操協会が考案した体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」には、  
①ノーマルバージョン（2分16秒）  
②ショートバージョン（53秒）  
③20秒バージョンがあります。  
今回は、20秒バージョンに収録されている運動内容を一部アレンジして、腰をねじる運動に置き換えてみました。いすに座ったままの長時間の作業や同じ姿勢を維持する作業などでガチガチに固まった腰をほぐしませんか。イラストを参考にして無理なく体を動かしてみよう。  
体操は狙いに応じて運動を変化・発展させることができます。皆さん自身で体の状態に合わせたオリジナルの運動を考えてみましょう。



20秒で気分転換！

体を動かすためのヒント

手軽に体操

腰をねじってみよう♪

日本体育大学准教授  
伊藤由美子

### レッツ、トライ！ 腕を振る+腰をねじる運動



(1) いすに座って準備をします。



(2) 両腕を前後に振ります。



(3) 手をパーにして胸の前で構えます。



(4) 腰をねじります。



(5) (3)の姿勢に戻ります。両腕を前後に振り、今度は反対側に腰をねじりましょう。