

～隙間時間でできる簡単な運動～

悪天候が続いたり、寒くなったりして、外出することが億劫になる季節になりました。感染症予防の目的で、外出を控えている人もおられると思います。運動不足を解消するために、自宅でできる簡単な運動を行い、積極的に体を動かして心も体もリフレッシュしましょう。

運動を行う時の注意点

- 始める前にストレッチなど行い、体をほぐしましょう
- ゆったりと落ち着いて行いましょう。
- 呼吸を止めずに行いましょう。息を止めて力んだ状態で行うと血圧が上がるおそれがあります。
- 負荷をかけている筋肉を意識してみましょう。
- まずは毎日続けて行えるように、心がけましょう。



自宅でできるこんな運動

<始める姿勢>安定した椅子を準備して下さい。椅子から30cm離れて両足を肩幅に開いて立ち、背筋をまっすぐに伸ばし**両手で椅子をつかみます。**



●かかと上げ

- ①背伸びをするように4秒でゆっくりと両方のかかとを上げます。
- ②4秒でゆっくりかかとを下ろします。これを10回繰り返します。



●椅子を使ったスクワット

- ①両手で椅子をつかみ、高い椅子に腰かけるように4秒でゆっくり膝を曲げて腰を落とします。
- ②4秒でゆっくり膝を伸ばしながらもとの姿勢に戻ります。これを10回繰り返します。

※痛み等の症状が出た場合は中止しましょう。
持病のある方は医師に相談してから行ってください。



【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター 林（☎469-0770）

富山市ファミリーパーク情報

☆冬期の開園時間について

12月1日(火)～2月28日(日)の営業時間は、10:00～15:30です。

※冬期開園スタンプカードを発行し、期間中に3回来園するとオリジナル缶バッジやソフトクリームなどをプレゼントします。

★12月19日(土)、20日(日)は高校生以上のカップルは入園無料！

☆レッサーパンダの令と和が旅立ちます！

昨年7月に生まれたレッサーパンダの兄弟が他の動物園へ移動し、繁殖に取り組みます。

- ① 令と和の思い出コーナー 期間:11月10日(火)～ 移動日まで レッサーパンダ舎前
・「令と和の写真展」 成長記録を写真パネルで紹介します。
・「メッセージコーナー」 応援メッセージを皆様に書いてもらい、移動先の動物園へ送ります。
・「記念撮影コーナー」 令と和の写真パネルと一緒に記念撮影ができます。

- ② 「スペシャルごっくんタイム」 毎日14:00～14:15

期間中は通常のごっくんタイムに令と和の思い出や苦労話などを飼育員がガイドします。

- ③ お別れ会

・日時:12月5日(土) 11:00～ レッサーパンダ舎前

☆11月29日「カピバラの湯」開湯！ ※詳しくは広報とやま 11/20 号をご覧ください。

○企画展示「冬限定！カピバラミュージアム」

11月29日(日)～令和3年2月28日(日) 自然体験センター ホール

○動物ガイド「カピバラのくらしを知ろう」

12月5日(土)～令和3年2月28日(日)の土日祝日 11:00～11:15 カピバラ舎

☆干支イベント ※詳しくは広報とやま 11/20 号をご覧ください。

12月1日(火)～令和3年2月28日(日)

詳しい情報やお問い合わせは、HP やお電話で

富山市ファミリーパーク 電話:076-434-1234 H P:<https://www.toyama-familypark.jp>

