

# Let's 楽トレ!

おうちで体操 リフレッシュ



問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)

☎01654③2111(内線3267)

新型コロナウイルス感染症が北海道内でも発生し、外出の機会が減り運動不足になっていませんか? 運動不足解消、フレイル予防に役立ち、自宅でも無理なくできる運動をご紹介します。



胸、おなか、膝が直線状になるようにお尻を上げる運動。  
1,2,3,4でお尻をあげて、  
5,6,7,8でゆっくり戻す。  
(10回3セット)

①



体をしっかり横に向け、体  
に対してまっすぐに足をあ  
げる運動。  
1,2,3,4で足をあげて、  
5,6,7,8でゆっくり戻す。  
(左右10回ずつ3セット)

②



膝をしっかりと伸ばして足  
をあげる運動。  
1,2,3,4で足をあげて、  
5,6,7,8でゆっくり戻す。  
(左右10回ずつ3セット)

③



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。  
かつこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。

## 市民の皆さまにさまざまな情報を幅広く周知できる『広報なよろ』を利用しませんか。

4月1日から広報なよろの広告掲載に関する内容を次のとおり改定しました。お店のPRや事業のご案内など、ぜひご利用ください。

### ◆枠の大きさの種類を増やしました

広告がより大きく掲載できるよう、1ページ全体を広告欄とする大きさなど2種類を追加し、掲載枠を4種類に変更しました。

※枠の大きさの4倍が実寸です。

1号広告  
縦45mm×横90mm  
※既存枠

2号広告  
縦45mm×横180mm  
※既存枠

3号広告  
縦125mm×横180mm  
※新規枠

4号広告  
縦260mm×横180mm  
※新規枠

### ◆継続掲載による割引制度を設けました

広告掲載者の負担が少しでも軽くなるよう、6カ月以上の継続掲載申し込みの場合、掲載料が安くなります。

規 格	1号広告	2号広告	3号広告	4号広告
掲載料(単月)	15,000円	22,000円	52,000円	100,000円
掲載料(長期継続)	13,000円	18,000円	46,000円	92,000円

※長期継続の掲載料は1カ月あたりの金額で、掲載月数×上の金額となります。

■申し込み・問い合わせ  
企画課広報推進係  
(名寄庁舎3階)  
☎01654③2111  
(内線3315)