

# 町村合併60周年記念式典を 開催します

昭和30年3月16日に1町6村が合併し、現在の日野町が誕生しました。

平成27年3月で60周年を迎えることから、式典を開催します。皆さん、ぜひお越しください。



▲大窪交差点から村井方面



▲旧日野町役場

**とき** 3月15日(日) 午後1時30分～

**ところ** 町民会館わたむきホール虹 大ホール

**内容** 功労者表彰、60年の歩み(スライド)  
日野少年少女合唱団のステージ など

◆問い合わせ先

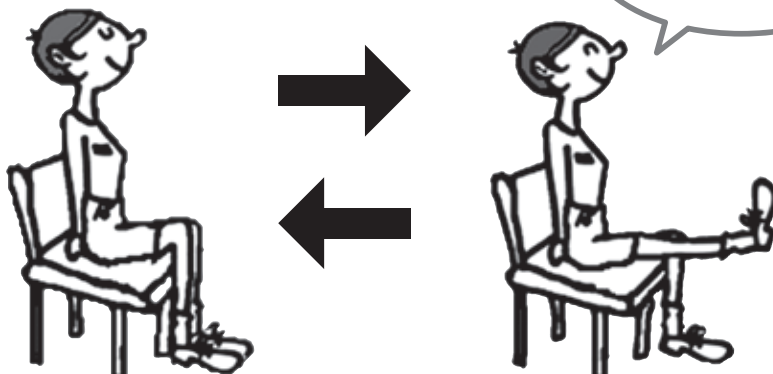
企画振興課 企画人権担当 ☎6552

## さあ運動をはじめよう!

～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう～

### 膝伸ばし (太ももの前の筋肉を強くする体操)

1. イスに座って息を吸いながら、背筋を伸ばす。  
※肩を上げずにリラックスしながら
2. 呼吸しながら、片足の膝をゆっくり伸ばし、足先を天井に向ける。  
※膝を無理に伸ばし過ぎない
3. 足をゆっくり元の位置に戻す。



### 『転ばぬ先の杖』 運動です

#### ワンポイントアドバイス

- ①片足10回ずつを目安にゆっくり呼吸をしながら行いましょう。
- ②反動をつけずに、使っている筋肉を意識しながら行いましょう。



紹介したのは…

介護予防事業講師 運動指導士  
三浦 貴子 さん