

毎日つけて健康に!

ちよこっと

# 毎日体操

- 第3回 -

## つら〜い肩こりを改善!

肩こりは姿勢や生活様式に影響されやすいため効果が出るまで時間がかかる場合があります。肩こりに対しては肩や首をしっかり動かすことが大切です。痛みがない範囲で無理のないように継続して行ってください。



理学療法士  
(新武雄病院) 田中秀典 氏

### 1. 胸をピン!と体操



胸を張りあごを引きます。手の甲を下にして後ろで組み手を下に伸ばしながら体を真上に引き伸ばし5秒間程保持します。

目安は…  
1日に5回×2セット

### 2. 肩グルグル体操



両肩の上に手を置きます。肩甲骨の動きを意識しながら肘を大きく動かすようにゆっくり後ろに回し、胸の前に肘が来た時、肘同士を合わせるようにします。前回しも同様に行います。

目安は…  
1日に10回×2セット

※どちらの体操も椅子に座って行うか、立って行いましょう。

試  
Test

平成30年度 佐賀県下水道協会排水設備  
工事責任技術者試験のお知らせ

試験日 / 10月4日(木)

試験会場 / 佐賀市文化会館 3階 大会議室

受験料 / 5,000円

受験講習会 / 9月27日(木)

講習会会場 / 佐賀市文化会館 3階 大会議室

受講料 / 3,000円

※別途テキスト代2,500円(各自で直接購入)

申込書配布期間 / 8月1日(水) ~ 8月20日(月)

配布場所 / 武雄市役所 2階 下水道課 ☎0954-23-9118

受付期間 / 8月1日(水) ~ 8月20日(月) (当日消印有効)

申込方法 / 佐賀県下水道協会へ郵送で申込み

受験資格 / 次のいずれかに該当する者

- ① 高校(旧制中学)以上の土木工学科等を卒業し、排水設備工事等の設計又は施工に関し2年以上の経験を有する者
- ② 高校(旧制中学)を卒業し、排水設備工事等の設計又は施工に関し3年以上の経験を有する者
- ③ 排水設備工事等の設計又は施工に関し5年以上の経験を有する者

詳しくは 佐賀県下水道協会 ☎0952-33-1330

募  
Recruit

ひとり親のためのパソコン研修  
受講生募集

ひとり親家庭の親を対象に、在宅就業に向けたパソコン研修を開催します。

期間 / 9月18日(火) ~ 11月16日(金)

月曜日 ~ 金曜日 \*土・日・祝日除く

午前: 9:15 ~ 12:15

午後: 13:15 ~ 16:15

場所 / ひとり親ICT就業支援センター内研修室  
(佐賀市白山2丁目5番19号)

対象 / 県内在住のひとり親家庭(母子家庭・父子家庭)の親

訓練コース /

■ Officeコース(午前)

(Word/Excel、パソコン・インターネット基礎、ビジネスマナー等)

■ Webコース(午後)

(ホームページ制作、パソコン・インターネット基礎、ビジネスマナー等)

募集人数 / 10名

受講料 / 無料(テキスト無料配布)

申込期限 / 8月20日(月) 必着

申込方法 / 郵送のみ

受付・問合せ

特定非営利活動法人(NPO)

ひとり親ICT就業支援センター

☎0952-26-3900