



みんなでやろう！「むらかみ体操」

～いつまでも地域で

元気に暮らしていけるように～



市HP関連ページ

市では5月1日より「むらかみ体操」DVDの個人への貸し出しを始めます。

「むらかみ体操」は、市内のリハビリ専門職の方やスポーツクラブ、音楽教室の先生にご協力をいただき制作された市独自の体操です。市民の皆さんが気軽に効果的に体操ができ、いつまでも笑顔で元気に暮らしていけることを目的に作られました。10分間でストレッチ、筋力強化、口腔体操などができます。現在市内の各町内、集落の転倒予防教室や希望のあった地域の茶の間、介護施設などにDVDを配布し、活用いただいています。また、「むらかみ体操」は市のホームページでも見ることが出来ます。

ぜひ、ご自宅でも自身の体調に合わせて活用し、日々の健康習慣作りにお役立てください。



▲町内転倒予防教室でのむらかみ体操実施風景

■貸出窓口

介護高齢課、各支所地域振興課地域福祉室

各地区総合型スポーツクラブ

図書館、公民館など（地域により異なりますので、詳細はお問い合わせください）

※窓口で貸出簿に記入ください

■対象

市民どなたでも

■貸出料金・期間

無料・2週間まで

■問い合わせ

介護高齢課地域包括支援センター
☎53・2111（内線3431）

◆中央図書館5月の休館日◆

1(金)～6日(水・振)
月曜日(11日、18日、25日)

※中央図書館の開館時間
午前9時から午後5時まで

※新型コロナウイルス感染症対策により、施設の休館が延長されることがありますので、ご注意ください

図書館ひろば

村上市立中央図書館 ☎53-7511

【中央図書館新着図書】

- ◆蕎麦湯が来ない(せきしろ)
- ◆クスノキの番人(東野圭吾)
- ◆つりが好き(井伏鱒二)
- ◆怖い患者(久坂部羊)
- ◆透明な夜の香り(千早茜)
- ◆雪と心臓(生馬直樹)
- ◆バスへ誘う男(西村健)
- ◆世界の神様解剖図鑑(平藤喜久子)
- ◆かくされてきた戦争孤児(金田茉莉)
- ◆親子で山さんぽ(交通新聞社)
- ◆福祉業界で働く(戸田恭子)
- ◆えげつない! 寄生生物(成田聡子)
- ◆あんしん糖質オフ全百科(小田原雅人)

- ◆アガワ家の危ない食卓(阿川佐和子)
- ◆梅干し 漬け物 保存食(脇雅世)
- ◆はじめての囲碁の教科書(吉原由香里)
- 夜のいきもの図鑑(今泉忠明)
- 朝顔のハガキ(山下みゆき)
- ソレルとおどろきの種(ニコラ・スキナー)
- おんなじだあれ?(しもかわらゆみ)
- おとなりさん(大塚いちお)
- とりあえずありがとう(五味太郎)
- おぶぎょうざさま(ささきみお)
- 太陽と熱(藤井旭)

◆…一般書 ○…児童書