

LINE 氷川町公式LINEにメニュー機能を追加しました!

行政情報やイベント情報、災害発生時の緊急情報などを発信している氷川町公式LINEに、メニュー機能を追加しました。

公式LINEを友達追加してトーク画面を開くと、「公式HP」や「ごみ出し早見表」などのメニューが表示されます。

見たいメニューをタップすることで、簡単にウェブサイトへアクセスできます。



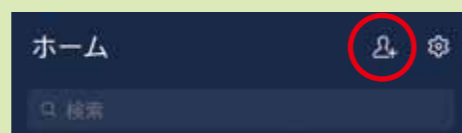
登録の方法

初めての場合は、LINEアプリをインストールしてください。

①、②どちらの方法でも登録できます。

①ID検索での登録

1. ホーム画面右上の「友達追加」を選択し「検索」をタップ
2. 「@hikawatown」と入力し、検索して登録



②QRコードでの登録

1. 「友達追加」を選択し、「QRコード」をタップ
2. 右のQRコードを読み取って登録



Instagramやフェイスブックでも情報を発信しています!



氷川町公式Instagram
@kumamoto.hikawa_life



ひかりんフェイスブック



【お問い合わせ先】 企画財政課 企画係 ☎0965-52-5850



自宅でできる♪ 第2弾! おすすめ筋トレメニュー

緊急事態宣言は解除されましたが、第2波、第3波も油断できない状況です。まだまだ思うように外出できない日々が続いています。そこで今回も家でも出来る簡単な筋トレメニュー第2弾を紹介します。大人から子どもまで誰でも気軽にできるものなので皆さんぜひやってみてください。

～上段 カメさんコース ～中段 うさぎさんコース ～下段 マスターコース

1. かかと上げ 階段の昇り降りに有効



かかとを上げてから降ろすまでを3秒かけてゆっくり行いましょう。

2. つま先上げ つまづき対策



つま先を上げてから降ろすまでを3秒かけてゆっくり行いましょう。

3. 片足立ち 転倒予防・バランス向上



- バランスを崩して倒れないように必ず椅子や机など支えとなるものに手を添えましょう。
- 足を上げた時に、両足が触れないようにして行いましょう。

4. 認知症予防体操 グーパー



片方の手をグーにして前に、もう片方の手をパーにして胸に当てます。逆も行いましょう。

※痛みがある場合や体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。

【お問い合わせ先】 福祉課 介護保険係 ☎0965-52-5852