













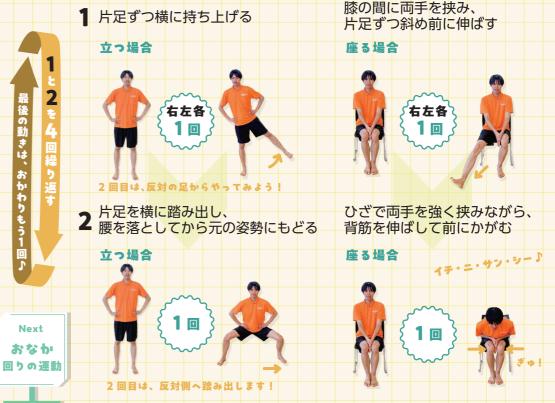








糸満市民の歌リズム体操は、6種類のリズムに合わせた介護予防 体操で、「大地に根ざし、上にのびていく木」をイメージして制作して います。股関節周りの運動は、木を支える幹を強くするイメージで 運動をしてみましょう! 1 片足ずつ横に持ち上げる 1 📵 片足を横に踏み出し、 腰を落としてから元の姿勢にもどる Next おなか 回りの運動 アンケートに答えて特産品をゲット!



🙎 介護長寿課 S 840-8114 🕓

関節 周 b 0 運 動



## 「広報いとまん」市民アンケート!!

市民アンケートに答えていただいた人 の中から、抽選で3人に特産品などを プレゼントします。

応募対象 糸満市民 7月25日(金) プレゼントは、 注意事項 市役所で受け取りとな ります。当選は20歳以 上に限ります。





今回のプレゼントは…

オリオンビール株式会社から パッションフルーツ&シークヮーサーワイン 飲み比べセット3組



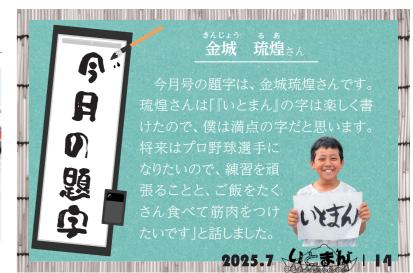
<提供>オリオンビール株式会社

6月に発表されたばかり の新商品Southern Cross Winery シークヮーサーと 好評のパッションフルーツ をセットでプレゼント!!飲み 比べて、味の違いを楽しん でください!!

## 今月の表紙

今月の表紙は西村の衣装 を着た男の子です。ハーレー 会場でエークを持って歩く姿 を発見。お父さんは西村で 活躍するハーレーシンカです。 今からエークを持っていると いうことは、将来のハーレー シンカかな??





15 | 公まが 2025.7

冷になる たの付け できる

根を

熱中症患者がいるよ 毎年たくさん

気を付けてね

危

確認をしよう

身を守ろう

は ず スクを う

涼しい コンニ

いときに