

ケバビカレレビジャー

お役立ち情報



貯筋運動のご紹介!!

第1弾



皆さん、貯筋運動をご存知ですか？

本市は、平成28年度から鹿屋体育大学と一緒に取り組み中！地域で推進中です！
貯筋運動とは…加齢とともに低下しやすい太ももの前面と腹筋を鍛える運動。

《運動の内容》 ①たった5つの運動

スクワット、腹筋、もも上げ、横上げ、ふくらはぎの運動

②安全で簡単！

③替え歌を歌いながらで楽しい♪

♪使ったためよ〜う♪
筋肉貯筋♪

④貯筋通帳で楽しく管理！



☆地域で、楽しく取り組み始めています。皆さんも貯筋運動を始めてみませんか？

今年は鹿屋体育大学と一緒に貯筋運動認知度調査を実施しました。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございます。今後、地域で貯筋運動を推進するために、この調査結果を活用させていただきます。

[問い合わせ先] 知覧保健センター ☎ 0993-58-7221



▲山脇の氏神様



山脇の板碑 ▶

建立されてから四百年以上が経過していますが、現在でも山脇集落の住民の方々によって花が供えられ、信仰を受け大切に管理されています。

「山脇の板碑」は直径約44cm、幅約20cmの山川石といわれる黄色味を帯びた石を使った供養のための石碑です。表面の風化や剥落もあつて刻まれている銘文のすべてを解読するのは難しいですが、永禄八年（一五六五年）に、「俗名○○門尉・法名弁○○」という人物が我が子の七回忌のために造立したものと推定されます。

穎娃町牧之内山脇集落内にある氏神様の石碑として祀られていたものです。この度、室町時代の数少ない資料として南九州市の有形民俗文化財に指定されました。

学芸員通信 ⑰
「山脇の板碑」
やまわき いたび
市指定文化財へ



建築家と一緒に作る高性能なデザイナーズ住宅を、手に届く価格で。

R+house

モデルハウス 常時公開中!!

予約受付中! ▼

得する!!
リフォーム 補助金相談会

後悔しないための
買い家づくり 勉強会

※掲載の写真は別冊住まいの設計「アトリエ建築家とつくるマイデザインハウス」に掲載されたものです。

※詳しくはホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

木のんホーム conon home

株式会社 東木材 枕崎市桜山東町969(株東木材内) http://cononhome.com/

0120-099-378

南鹿児島
ペット火葬
専門所

火葬供養
埋葬供養

安心の低料金

099-261-8689 (代表)
099-347-0685 (事業所)

※電話での受付・問い合わせは24時間対応しております。
営業時間 8:30~18:00(夜間の火葬も受付中)
■事業所 〒891-0201鹿児島市喜入瀬々申町4618-1

年中無休