

まるごと 台湾フェア 2021

日時・場所 |
9月19日(日)

オープニングセレモニー
午前10時30分～10時45分

開場
午前10時45分～午後4時

旧杉並第四小学校
高円寺北2-14-13

- 企画**
- ・著微布袋戯團 ちゃん・チンホイ氏による「台湾人形劇ライブ」
 - ・講演「台湾マジョリカタイルの昔と今」(講師=杉本敏嘉)
 - ・マジョリカタイル模様コースターの色付け体験(1000円。数量限定)
 - ・映像上映「台湾原住民アミ族が歌う伝統歌謡」
 - ・台湾の物産販売
- 展示**
- ・台湾漫画夜市展
 - ・「ありがとう日本」イラスト展(提供=台湾文化センター、台湾クリエイティブ・コンテンツ・エージェンシー)
 - ・杉並と台湾の交流
 - ・台湾観光の紹介

杉並と台湾の交流や
台湾文化を知ろう!

中学生の野球交流や東京高円寺阿波おどり台湾公演などで杉並区が交流を重ねる台湾の魅力を紹介し、台湾の魅力を伝える講演や展示、台湾料理や特産品の販売など楽しい企画満載のフェアです!



問 杉並区交流協会 ☎5378-8833 (月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(祝日を除く)) 詳細は、同協会ホームページ参照(右2次元コード)。物産は売り切れ次第終了。車での来場不可



運動不足の解消に! 「すぎなみはつらつ体操」

家でも
できる!

運動不足の解消に、家でもできる「すぎなみはつらつ体操」をご紹介します。全ての体操方法は、区ホームページ(右2次元コード)またはパンフレット(区役所、地域包括支援センター<ケア24>、保健所等で配布)をご覧ください。

—問い合わせは、杉並保健所保健サービス課 ☎3391-0015へ。



背伸ばし運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手を組み、天井に向かって両手を突き上げます。手の平が天井を向くようにします。
- 3 ②のまま5数えます。
- 4 両腕を下ろし、一息つきます。
- 5 ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・肩に痛みがある人は、無理をしないでください。
- ・息を止めないようにします。



ひねり運動 **ストレッチ**

- 1 背もたれにもたれず、足を肩幅に広げて座ります。
- 2 両手で椅子の右側を持ちます。体をひねりながら後ろを振り向きませます。
- 3 そのまま5数えます。④ 左も行います。
- 5 ②～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・体をひねっても、両足は前を向けたままにします。
- ・両足を前に向けたまま、背すじを伸ばして行います。
- ・息を止めないようにします。



ひざ伸ばし運動 **筋トレ**

- 1 右ひざを5数えながらゆっくり伸ばします。
- 2 伸ばしたまま5数えます。
- 3 5数えながらゆっくり下ろします。
- 4 左足も同様に行います。
- 5 ①～④を3回繰り返します。

ポイント

- ・腰が痛い人やこの運動がきつく感じる人は、背もたれにもたれて行ってください。
- ・持ち上げたところでつま先を上に向けます。



太ももの筋力強化です

つま先立ち運動 **筋トレ**

- 1 椅子の背もたれなどをもち、姿勢よく立ちます。足は肩幅に開きます。
- 2 5数えながらゆっくりつま先立ちになります。
- 3 つま先立ちになったまま5数えます。
- 4 5数えながらゆっくり元に戻ります。
- 5 ②～④を5回繰り返します。

ポイント

- ・天井に向かって、まっすぐ伸び上がります。



ふくらはぎの筋力強化です

簡単な筋トレを紹介した動画「筋トレ体操 初級編」をYouTube杉並区公式チャンネルで公開しています。



お知らせ 高齢や体が不自由などさまざまな事情で、「広報すぎなみ」の入手が困難な方には配送します。申し込みは広報課へ。

世帯と人口
(住民基本台帳)
8月1日現在()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	313,220(185減)	合計 326,000 (303減)
	外国人のみの世帯	10,174(122減)	
	日本人と外国人の世帯	2,606(4増)	

人口			小計	合計 572,660 (360減)
	男	女		
	日本人	266,912(83減)	290,042(140減)	
	外国人	7,811(75減)	7,895(62減)	15,706(137減)