

募集

名称・テレビ出演者

☆名称募集

三隅町民体操（有線テレビ放送中）の名称を下記により募集しています。素敵な名称を待っています。

◎応募方法／住所・氏名・年齢・職業・電話番号を記入のうえ官製はがき又は封書でご応募下さい。お一人何点でも応募可。

◎締め切り／平成9年7月31日

◎賞品

最優秀賞 1名 三隅町特産品

優秀賞 若干名 三隅町特産品

◎発表／広報みすみ（9月号）で発表

◎応募先／☎ 759-38 三隅町土手
三隅町公民館宛 ☎ 43-0811

☆テレビ出演者募集

現在、有線テレビで放映しています町民体操のモデルを募集します。多くの町民の方の出演を希望しています。出演希望の方は、下記により公民館までお申し込み下さい。

◎申し込み方法／住所・氏名・年齢・性別を記入のうえ官製はがき又は封書で「モデル希望」とお書きのうえお申し込み下さい。（電話申し込み可）

◎申し込み資格／小学生以上ならどなたでも

◎締め切り／平成9年7月31日

◎申し込み先／☎ 759-38 三隅町土手
三隅町公民館宛

☎ 43-0811

⑤ 上体のひねり

両手を胸の前で組み、真後ろを見るように、そのままゆっくりと左へひねり止めます。（左右1回ずつ）



⑥ 膝まげ

両手をももにおき、ゆっくりとしゃがみます。起き上がる時も、ゆっくり行います。



⑦ 足腰の伸ばし

両手のひらを前に向け胸の前におき、まず左足を前に1歩大きく踏み出しながら、ゆっくりと腕を前方へ押し出し、体重が前足にかかるようにしてアキレスを伸ばします。そして、腕を横へ開きながら、胸の前に戻します。次に右足を前に繰り返す。



⑧ 深呼吸

腕を前から上に大きくゆっくりあげて、息を深く吸います。息をはきながら腕を降ろし、体の前で腕を交差させもう一度息を吸いながら腕を横に開きます。（2回繰り返す）

