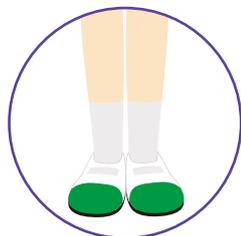


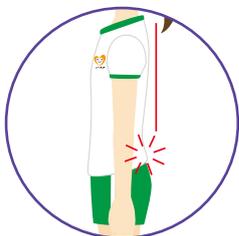
ヘルス&マナーコミュニティ® 常総市のご案内

「おもてなしの心」を醸成し、健康でマナーのある常総市

😊 「美しいお辞儀・挨拶の仕方」を身につけよう



① 足をそろえて立つ



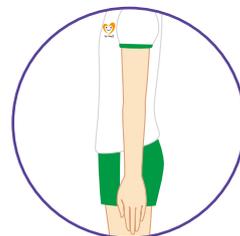
② 背すじを伸ばし
腰もしっかり立てる



③ おへそのあたりに
ちからを入れて
胸をひらく



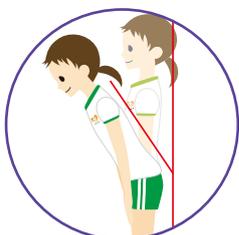
④ あごをひいて
まっすぐに立つ



⑤ 手のおやゆびから
こゆびをくっつけて
自然とからだのよこへ



① あいさつは自分から



② 上半身を
まっすぐにして
腰をおろす



③ 手がもの前で
八の字になるくらいまで
からだをたおす



④ 「よろしくおねがいします」
「ありがとうございます」と
言ってからからだをたおす



⑤ からだをおこしたら
笑顔で相手の目を見る

😊 「体幹遊び」を繰り返すことにより、「美しい姿勢」を身につけよう

<「体幹遊び」事例>

- ・頭の後ろでタオルを伸ばし、全身で上へ投げる、おなかは、つねにへこませたまま。10回、声を出す。
- ・タオルを肩の高さ引っ張って持つ。
- ・タオルを頭の後ろ側で上にあげる。つま先立ちで伸びる。
- ・元の位置に戻す。



😊 中学校区をモデルに幼稚園・保育園、小学校、中学校、コミュニティで挨拶運動 他



神達 岳志 常総市長メッセージ

常総市は、平成30年7月に公益社団法人マナーキッズ®プロジェクトさんと、事業の実施に関する協定を締結いたしました。

この事業は、常総市が実施する事業にマナーキッズ®プロジェクトさんが支援することにより、常総市民に「美しいあいさつ」や「マナー」を広げ、市内に「おもてなしの心」を醸成し、健康でマナーのある常総市をアピールします。