

健康体操のお知らせ

それいゆナース
健康のお話

今月のテーマ

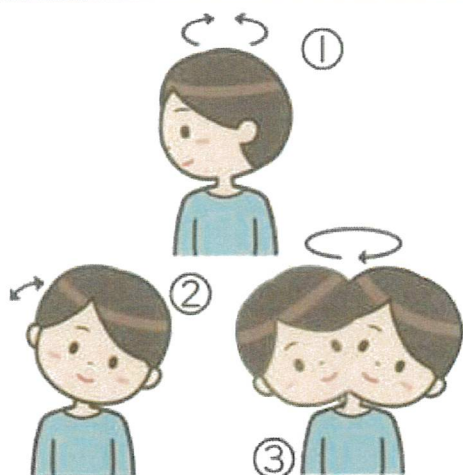
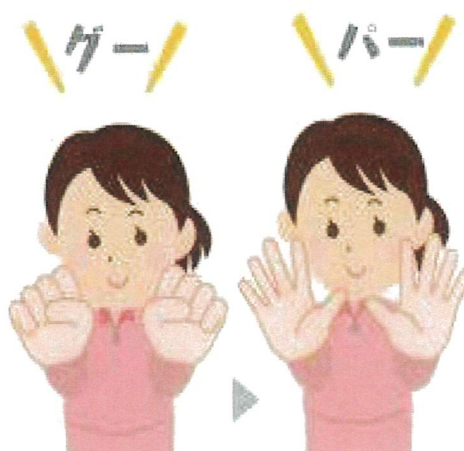
気温の変動を乗り越える身体づくり



暖かくなったと思ったら、寒くなったりと、不安定な気候の中沢山の人が足を運んでくださりありがとうございます。

寒暖差の対策にも、生活習慣を意識することが大切です。
・水分補給を工夫する・栄養バランスを意識した食事をする
・適度な運動をする
ここでは、室内でできる軽い運動をご紹介します。

「グーパー運動」。両手を前に伸ばして、手をグーパーと交互に繰り返して動かします。握力を維持できるだけでなく、関節を動かせるといったメリットがあります。



椅子を使ったストレッチ
椅子に座って足踏みや簡単な筋トレ、その場で足踏みをする。大きく深呼吸をして首を左右前後に動かす。さらに、肩を上にくくめるように上下を繰り返すストレッチも効果的です。



次回 5月13日 (水) 開催

次回のテーマ

笑顔を大切に穏やかにすごす。

多数のご参加おまちしております。

★介護のお困りごと、お気軽にご相談ください★

5月

鶴舞社会福祉協議会活動

ふるって参加しましょう

健康体操

第2水曜日(13日)
13:00~13:40

はなうた

第3火曜日(19日)
14:00~15:00

つるまい
元気アップ

第1・3水曜日
(6・20日)
13:00~14:30
集会所

学園朝日町・元町公民館

鶴舞団地集会所・広場

シャヴェール

毎週 水曜日
14:00~15:00

つるまいモルック・ボッチャ

金曜日 14:00~15:30
第1・第3(1・15日) 西町6・7棟
第2・第4(8・22日) 東広場

天候により集会所に変わります