

じゃらん  
【健やかフィールド雀蘭の会 開催のお知らせ】

毎月 15 日発行

「手作り趣味とうたのサークル」 H29年 10月&11月  
心肺機能の向上と転倒&認知症予防を目的 としております。





参加をお待ちしています。

# スポーツ の秋

こんにちは！！ 地域の皆さんの元気をもらいつつ頑張っています。  
いよいよ各地でレクリエーション大会が企画されていますが皆さんは  
どのくらい体力が維持されていますでしょうか。??? 参加することに  
意義があります。この機会ですので健康に関する体力測定はいかが  
でしょう。

どの様に対策されていますか。何かスポーツを考えておられますか。  
そろそろ体力をつけるのによい時期です。心とからだに栄養と刺激を  
与えましょう。未病を改善して健康寿命を伸ばしましょう。

今回のうたの部で認知予防体操をします。転倒予防にもなりますよ。

① 大腿四頭筋	② 膈腹筋	③ 下腿三頭筋 足趾屈筋群	④ 大殿筋
 <p>① 「1,2,3,4」と数えながら後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる ② 「ますます元気」と声に出す ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す</p>	 <p>① 「1,2,3,4」と数えながら右足を上に持ち上げる(床と水平になるくらい) ② 「ますます元気」と声に出す ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に</p>	 <p>① 「1,2,3,4」と数えながら両足のかかとを上げて、つま先立ちになる ② 「ますます元気」と声に出す ③ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す ④ 疲労感を目安に5～10回繰り返す</p>	 <p>① あらかじめ少し前かがみになる ② 「1,2,3,4」と数えながら右足を少し持ち上げた状態から、後ろに蹴るように伸ばす ③ 「ますます元気」と声に出す ④ 「5,6,7,8」と数えながら、元の姿勢に戻す ⑤ 疲労感を目安に5～10回繰り返す ※左側も同様に</p>

【10月&11月定例会日程】

下記の通り

準備のため15分～開始

会場はすべて上溝公民館

10月定例会 趣味の部

10/3(火) AM 終了

10/17(火) PM1時～4時

うたの部(ミニ健康講座)

10/24(火)PM1時～4時

内容は 趣味の部とうたの部(童謡抒情歌)として実施 又 うたの部では健やかミニ講座も講義しております。

趣味の部ではきめこみパッチワーク 押し絵・塗り絵・貼り絵・リサイクル 手芸&工作などを実施中です。

※現在会員を募集中です。

次回の日程

11月定例会 趣味の部

11/14 (火)PM1時～4時

11/28 (火)AM9時～12時

うたの部(ミニ健康講座)

11/28(火)PM1時～4時

都合により曜日変更もあり

※28日はAM/PMとあります。

【主催者】

生涯学習まなび一神奈川

いきいきクラブ(資格・趣味の会)

生涯学習コーディネーター神奈川

代表 宮川里子

【共催者】

NPO 神奈川県健康管理士会

一般指導員の会

(健やかフィールド)⇒この名前には色んな活動名があります。

連絡先 TeL&Fax 宮川里子

0427621330

☎09039181410