

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11月&12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。



こんにちは！！ 日中と朝晩の気温が激しい季節となってきました。皆さん健康に注意していますか。暦の上では立冬ですがこれからが冬将軍の出番ですのでより一層体に留意して頑張っていきましょう。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。

コグニサイズ コグニウォーク

上半身を
起こす

視線は前方に

手はしっかり
うしろに振る

足踏は
しめておく

しっかり
踏み出す

踵から
足をおろす

いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて少し早く歩く!

ねこ

こま

国立長寿医療研究センターバプテオより

【11月&12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

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

※11/28は AM,PM あり

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。

体験もどうぞ!!

次回の日程

12月定例会 趣味の部

12/5 (火)AM9時～12時

12/12 (火)PM1時～4時

うたの部(ミニ健康講座)

12/26(火)PM1時～4時

都合により曜日変更もあり

【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