



おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家（中央小学校内）
 472-2716

月	火	水	木	金
3 手芸教室 指導 山本逸子さん	4 大正琴 合わせて歌おう 大正琴上市公民館 ★	5 （県総4名） 日本手ぬぐいで 帽子作り フォークダンス スイートピー	6 草むしり デザート作り 白玉クリームあんみつ 一緒に歌おう 剣民謡さん	7 DVD鑑賞会 ローマの休日
10 社交ダンス 岡本さん ★	11 脳トレ 島津さん カラオケを楽しもう	12 いきいき体操 指導 有山静子さん 本の読み聞かせ 上市町図書館	13 民謡を歌おう 和楽会さん	14 習字教室 指導五十里鉄代さん
17 手芸教室 指導 山本逸子さん	18 ミニ講座 研修医 折紙、工作を 楽しもう	19 楽しい講話 稱慶寺 竹島さん	20 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん カレンダー作り 7月分	21 ミニハイク 行田公園 ★
24 介護・転倒予防 アピスポーツクラブ	25 習字教室 指導五十里鉄代さん	26 為になる楽しいお話 黛貞夫さん 図書館へ行こう	27 誕生会 6月生れ	28 ミニハイク 県民会館 ★



★ 午後1:20に送車が出ます ※日程が変更になることがあります

♪ 歌う事の効能 ♪

歌う事で「幸せホルモン」(オキシトニン)を充満させ美しく健康になるおどろきの効果

1. 声を出して歌う事で心を解放できるし、ストレス解消 コンドフィンというホルモンが全身の血流も促進させる
2. 呼吸器官が活発になり、心と身体に良い影響を与えてくれる
3. 歌う事で表情筋が動き、小顔や二重あご防止、頬のたるみもなくなる
4. 大きな声を出すと腹圧がかかりカロリー消費が増え、ダイエットに良い他にも、免疫力アップ!自然治癒力アップ!血圧を下げたり、嚥下機能がきたえられるなどたくさん効果があります。

心も体にも良いこと
 つくめ!だから歌う
 行事が多いんだね♡

