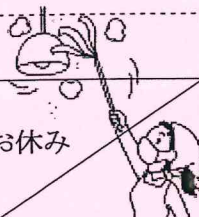




# おたっしゃ家 予定表

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
	<b>1</b> 大正琴の合わせて歌おう	<b>2</b> 誕生会 (12月生まれ) フォークダンス (スイートピー)	<b>3</b> 座ってできる太極拳 指導 富田さん 谷さん	<b>4</b> 手作りの日① ペットボトルのふたで かわいい動物作り
<b>7</b> 手芸教室 指導 山本逸子さん	<b>8</b> 習字教室 指導 五十里鉄代さん	<b>9</b> いきいき体操 指導 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館職員	<b>10</b> 手作りの日② ペットボトルのふたで かわいい動物作り	<b>11</b> DVD鑑賞会
<b>14</b> 為になるお話 黛貞夫さん	<b>15</b> 健康相談、ミニ講座 研修医 折紙・工作	<b>16</b> 体を動かして貯筋	<b>17</b> 三味線に合わせ唄おう (剣民謡) ★13:30～帰宅	<b>18</b> 脳トレ 森さん 英語を楽しもう 伊藤澄子さん
<b>21</b> マジックショー 吉浦さん、明堂さん ★13:30～帰宅	<b>22</b> 習字教室 指導 五十里鉄代さん	<b>23</b> 転倒、介護予防体操 アピアスポーツクラブ カレンダー作り 1月	<b>24</b> クリスマス会 ★14:00～帰宅	<b>25</b> フルート、琴、キーボードの 演奏会 和玲の会
<b>28</b> ミニ大掃除	<b>29</b> 年末お休み	<b>30</b> 年末お休み	<b>31</b> 年末・年始お休み 12月29日(火)～ 1月3日(日)	



★…職員研修会のため早めに帰宅します

## 運動習慣のすすめ

新型コロナウイルス感染により外出自粛ムードがただよう中で日常の運動量が減ったという人も少なくないでしょうか。生活習慣病は自覚症状が現れないまま静かに進行していくため、気付かないうちに重症化し、死に至る病につながることもあります。

適度な運動を日常に取り入れ、生活習慣病のリスクを回避しましょう！

### 《運動するとこんな嬉しい効果があります》

① 生活習慣病の予防・改善

・メタボ予防、改善      ・免疫力アップ      ・健康的な体型の維持

② 老化予防

・加齢に伴う生活機能低下の予防      ・認知症になるリスクの低減、予防      ・筋肉量、筋力の維持

③ 日常的な症状や疲労の改善

・心肺機能の向上により疲れにくくなる      ・血行促進により肩こりや冷え症の改善

④ メンタルヘルスケア

・気分転換      ・ストレス解消

