

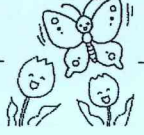




おたっしゃ家 予定表

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
花見の季節がやってきました。 去年はコロナウイルス感染症により、花見もできませんでしたが、今年は感染症予防をして春を楽しみましょう！			1 花見しながら体操	2 猫のおつまみ① 
5 転倒介護予防 アピスポーツクラブ	6 大正琴 上市公民館 	7 入学式 習字教室 指導五十里鉄代さん	8 ★ 座って出来る太極拳 指導富田さん杉木さん	9 ペタンク体験 伊井好作さん
12 手芸教室 指導 山本逸子さん	13 フルト, 琴, キーボードの 演奏会 和玲の会	14 いきいき体操 指導有山静子さん	15 和布のタペストリー 指導 深川清子さん	16 誕生会 4月年生れ
19 為になる楽しいお話 黛 貞夫さん	20 研修医 健康相談、ミニ講座 おりがみ 	21 脳トレ 指導 森さん 本の読み聞かせ 上市町図書館	22 一緒に唄おう 剣民謡 カレンダー作り (5月分) 	英語で楽しもう 伊藤澄子さん
26 手芸教室 指導 山本逸子さん	27 ゴールデンウイーク に向けて体力作り	28 習字教室 指導五十里鉄代さん	29 昭和の日	30 DVD鑑賞 

※予定は変更になることがあります。 ★…職員研修のため 1:00 すぎ帰宅

❁春の不調の原因❁

季節の変化に伴う体内時計の乱れで、体調を崩してしまう事もあるので、夜はリラックスした時間を過ごして、メリハリのある生活を送りましょう。

夜のリラックス方法 ～ストレッチ～

おしりの筋肉をほぐす

- ① 仰向けに寝転がり、右足の膝を両手で胸の方まで近づけ、おしりや太ももの裏を伸ばす
- ② 次に、右膝を90度に曲げた状態で右に倒します。
- ③ 右手で右膝を押さえて、内太ももを伸ばします。
- ④ 次に、右膝を曲げたまま左にひねり、左手で右膝を押さえて、外太ももを伸ばします。
- ⑤ 左足も同じことを行ないます。

※ 注意点：勢いをつけずに、ゆっくりと呼吸しながら筋肉をほぐすように行う事
 寝る直前は控えましょう。