

おたっしや家 予定表

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

月	火	水	木	金
<b>3</b> 憲法記念日	<b>4</b> みどりの日	<b>5</b> こどもの日 	<b>6</b> 大正琴にあわせて歌謡曲を歌おう サフラン	<b>7</b> タペストリー② 深川清子さん 
<b>10</b> おつまみちゃん② 	<b>11</b> 社会見学（歩き）	<b>12</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	<b>13</b> 誕生会 （5月生れ）	<b>14</b> ペタンクを楽しもう 指導伊井好作さん
<b>17</b> 手芸教室 指導山本逸子さん	<b>18</b> 研修医による健康相談、ミニ講座 折紙・工作を楽しもう	<b>19</b> 習字教室 指導五十里鉄代さん	<b>20</b> 座ってできる太極拳 指導富田さん杉木さん カレンダー（6月号）	<b>21</b> 脳トレで脳をリフレッシュ
<b>24</b> 浴衣で作る帽子さつとカブリーナ作り①	<b>25</b> 浴衣で作る帽子さつとカブリーナ作り② 	<b>26</b> 図書館へ散歩	<b>27</b> 楽しく民謡 剣民謡 	<b>28</b> 習字教室 指導五十里鉄代さん
<b>31</b> 手芸教室 指導山本逸子さん	暖かい日が増えています。 季節を楽しみましょう。			

★ 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

もう1度感染予防

**免疫力を上げ感染予防**

食事×睡眠×運動 そして笑顔(\*^\_^\*) 手洗いとマスク忘れず

免疫力は、食事（腸内環境を整える事）十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）が有効です。

★食事のポイント

腸内環境を整える効果のある発酵食品、食物繊維。バランスの良い食事を心がける。

★運動する時のポイント

運動で体温を上げましょう。体温が上がると免疫力が高まります。人ごみを避けて散歩・筋トレ。

★おたっしや家でしている体操をしましょう

手を洗おう!

★笑顔

笑いでNK細胞が増え免疫力が向上します。

