

さか らしい会 スタート



さかしい会が4月6日からスタートしました。今年もお献立は参加者さんたちのリクエストで決まります。4月は鯖のホイール焼きや筍ご飯など、春を感じるメニューが並んでいます。今年はお花見は出来ませんが、ツツジで

お花見をしました。外にお散歩に出るのも楽しい様子でした。



今年度からは新しく10分間フィットネスも取り入れることにしました。椅子に座ったままの簡単な運動で、食後の良い運動になっている様子でした。



ハツラツ健康教室の3B

体操にも引き続き参加します。音楽に合わせて身体と頭の体操をして、益々『さかしく』なりそうです。



さかしい会では送迎ボランティアさんを募集しています。興味のある方は自治会館までお問い合わせ下さい。

いきいきサポーター会 勉強会

4月23日いきいきサポーター会の勉強会がありました。勉強会では、いきいきサロンで活用できるレクリエーションや体操などを実際に行って勉強します。

今回はめじろん体操やストラックアウト(的当てゲーム)を行いました。お手玉的に投げ、思った数字の的に当たると歓声が揚がっていました。



健康福祉部会 ハツラツ健康教室

3B体操

毎月第3金曜日 13時半～

今年もやります!

3B体操とは、音楽に合わせて、リズムカルに身体を動かす体操で、「ボール」「ベル」「ベルター」といった用具を使います。

遊びの要素を取り入れたプログラムで、気軽にでき、誰でも身体に無理なく行うことができます。

◎3B体操の4大効果

- ・生活習慣病にならない為の有酸素運動
- ・ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
- ・ケガの予防や全ての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
- ・心身のリラックスと認知機能改善のための遊びの運動

次回はは5月18日です！皆さんの参加をお待ちしています！！

