

いい季節になりました。行楽のシーズン、GOTOキャンペーンにもぎやかですが新型コロナウイルスの感染を考えると慎重にならざるを得ません。バスツアーは出来ませんが11月にはWHOの屋島ウォーキングや高須支部主催の栗林公園紅葉ウォークがありますよ。ぜひお出かけ下さい。

WHO 屋島ウォーキング

日時* 11月7日【土】

集合場所：屋島山上駐車場（各自で）

集合時間：10:00

行き先：屋島北嶺をあるきます。

解散予定：12:00

*参加希望者は石田まで（雨天の場合の連絡のため）

TEL 090-9553-2603



栗林公園紅葉ウォーク

日時* 11月19日【木】

集合場所：栗林公園北口（料金所そば）

集合時間：12:00

解散予定時間：12:30頃

*雨天の場合は中止です。

持参する物 *お弁当、お茶、敷物

(JR 木太町駅 11:33 発の列車が丁度いいです。)



11月12月の予定

11/4(水) 6:30~ 病棟草抜き
(今年は最後です)

11/7(土) 10:00~ WHOウォーキング
(屋島北嶺)

山上駐車場に10時集合

11/9(木) 12:00 栗林公園歌謡
北門に集合

11/25(水) 8:45~ 屋島ウォーキング

12/23(水) 8:45~ 屋島ウォーキング



健康生活ワンポイント

“ながら腹圧”でお腹スッキリ&美姿勢キープ! ✨

腹圧の高め方

① おへそ下(下腹)を背中とくっつけるように正面から押す



② おへそ下(下腹)をグーン! と上にひき上げる



③ おへそを引き上げたまま、肩の力を抜く

