

脳トレ「折り紙教室」と長生き：片足立ち

片足立ち→どれくらい筋力・バランス力があるのか→バランス力（不安定な体を支えて姿勢を維持する力のこと）の強さは近年、健康長寿に深く関係しているとのこと。

バランス力＝長生きする力：片足立ちが1分間未満の人は、体を支えるバランス力の低下が確実に進んで…→毎日片足立ち1分を！

その後、脳トレ「折り紙教室」開催。
今日は「兜」を作成。中に入れる物も作り、ミニプレゼントにも使えると好評でした。



お知らせ ブロックウォーキング(善通寺・古墳巡りコース)

日時 5月15日(土) 午前9:30(集合)

集合場所 善通寺・王墓山古墳・駐車場

支部総会

日時:5月13日(木) 午後1時30～ 場所:「るるぶ」(元コープ歯科)

*コロナの感染状況により規模を縮小(支部運営委員と理事・組活)し、開催となることもあります。

健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！(募集中)

みんなの健康を3カ月に1回配って頂ける方

募集しています。

年に一度ささやかなお礼をさせていただきます。

*支部活動へのご協力、おねがいたします！



支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。

連絡先：池田(0877-98-2589) 若山(090-1324-8636)