

フレイル予防：片足立ち＋「折り紙教室」

はじめに、筋肉・バランス感覚が衰えていないか片足立ち1分チェックをしました。

参加12名のうち、左右とも1分間立てた方は5名でした。(毎日、片足立ち1分を！)

その後、脳トレ「折り紙教室」開催。

今回は「カブト」です。中に入れる物もつくり、便利使いできると好評でした。

(チョコやキャンディーを入れて…)

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 王墓山古墳・駐車場

支部総会

日時:5月18日(火) 午前11時～ 場所:コープ鹿「るるぶ」

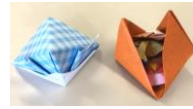
*コロナの感染状況により、規模を縮小(支部運営委員)して開催となることもあります。

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ヵ月に1回配って頂ける方募集しています。自宅周辺を5軒ほどからお願いしています。(要相談)
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、お願いいたします！

連絡先：堀 (090-5147-0091)



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。