

寝たきり予防(小脳力チェック・トレ)



2/25 (火) ルンルン班で寝たきり予防のため、小脳力チェックとトレーニングを行いました。思っていた以上に、平衡感覚が弱っていて…ショック？

でも、大丈夫です。簡単なトレーニングを続ければ、弱っている小脳力が復活できるようです。

100歳体操(童謡を歌いながら…)
ふるさと・春が来た・うみ・赤とんぼなど歌いながら体を動かすと、脳トレ+筋トレダブル効果があります。
皆さんもぜひどうぞ！

ブロックウォーキング(春の粟島コース)のお知らせ

日時 4月4日(土) 午前10:20(集合) 10:45(出発:船)

集合場所 三豊市 須田港:粟島行乗り場(片道330円)

昼食等は各自ご持参ください。

雨天中止:微妙な場合は午前7時半以降に支部へお問い合わせ下さい。



支部総会のお知らせ

日時 2020年5月11日(月)午前10時～

場所 高瀬温泉

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



☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

*「みんなの健康」を2ヶ月に1回(5～10部)配っていただける方募集しています。

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