



ブロックウォーキング IN「県営満濃池森林公園」

4月10(土)まんのう町にある満濃池森林公園の
ブロックウォーキングに参加しました。

当日は青空が広がり…新緑がとてもきれい(こども
広場・全国の森・県民の森等も)で…林の中、ところ
どころでウグイスの声も聞こえてきました。

まんのう支部の方に頂いたおやつ(みかんとカップ
ケーキ)を食べ…心と体も癒されたウォーキングでした。

まんのう支部の方々、ありがとうございました。



るるぶ「折り紙教室」・フレイル予防(片足立ち)

4月20(火)13:30~るるぶで、フレイル予防(片足
立ち)と「折り紙教室」を行いました。(参加12名)

はじめに筋肉・バランス感覚の衰えチェックで片足
立ちを交互に1分間行いました。左右とも立てた方は
5名でした。(1分できてない方→毎日→出来るよう
になります)

「折り紙教室」今回は「かぶと」です。「かぶと」と中
に入れるものを作りました。チョコなどを入れて渡せ
るちょっとした便利使いできると喜ばれました。



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 王墓山古墳・駐車場

(コロナで中止になることもあります。)



健康づくりのきっかけに

手配りさんをしませんか!

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(自宅周辺)

*よろしく願いいたします!

連絡先:山下(0877-62-5517)



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。