



# 3月の予定表

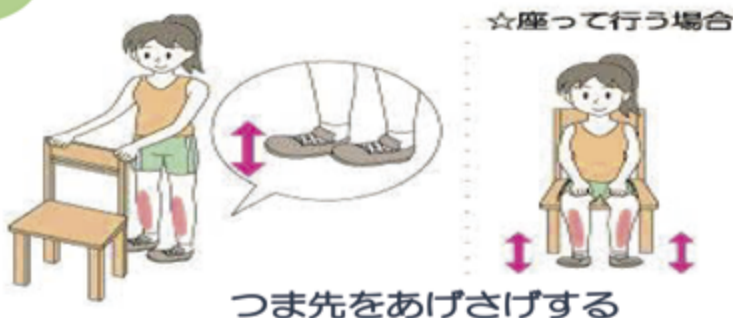
※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合もあります。  
 その場合、現在参加されている方へご連絡いたします。  
 久しぶりに参加される方、初めて参加される方は、あらかじめご連絡くださいますようお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 囲碁サロン 13:30~16:00	3 休館	4 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	5
6 臨時休館	7 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	8 アップルカフェ 13:30~15:00	9 囲碁サロン 13:30~16:00	10 休館	11 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	12
13	14 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	15 うたっこの会 10:30~11:30	16 みんなで楽しくミニゲーム そしてみんなでごはん 10:30~13:00 囲碁サロン 13:30~16:00	17 休館	18 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	19
20 臨時休館	21 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	22	23 囲碁サロン 13:30~16:00	24 休館	25 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	26
27	28 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	29	30 囲碁サロン 13:30~16:00	31 休館		

## 足の筋肉をきたえる体操

- ① 足元のふらつき、バランス機能を向上させ、転倒を予防する効果があります。
- ② 勢いよく動かすと、筋肉が痛く感じることがあります。無理をせず、やさしく、ゆっくりと、少ない回数からはじめましょう。運動を行うときは、呼吸を止めないように意識しましょう。

### 1 ○すねの筋力アップ (目安 10-20回)



### 2 ○膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



### 3 ○ももの内側の筋力アップ (目安 5~10回)



### 4 ○足で字を書く (目安 片足10回)



医療法人三秋会「いのちと暮らしを支えあうプロジェクト」より

### 地域みなさんの活動に『朝日のあたる家』をご利用いただけます。

- ☀ 歌(コーラス)や踊りの練習、趣味の活動、DVDの上映会、50人程度までの寄り合いや会議などで、朝日のあたる家をご利用いただけます。
- ☀ 敷地内には、なだらかな斜面の芝生の広場、ホールにはグランドピアノもあり、子どもたちがたくさん遊びに来て下さいます。
- ☀ 朝日のあたる家は、地域みなさんが誰でもいつでも気軽に立ち寄れる場所です。みなさんでシェアしながらご利用下さいね!

詳しくは、朝日のあたる家までお気軽にご相談下さい。 ※ 地域のさまざまな方との共同利用が原則です。“貸し切り”はできませんのでご了承願います。