



おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家(中央小学校内)
 472-2716

月	火	水	木	金
明けておめでとうございます。 今年もよろしくお祈りします。		1 年始休み 	2 年始休み 	3 年始休み
6 初顔合わせ (宝くじ)	7 バスハイク 初詣 護国神社	8 習字教室 指導五十里鉄代さん 本の読み聞かせ 上市町図書館	9 大正琴に合わせ懐メロ (サフラン)	10 ハーモニカにあわせ 歌おう (花水木)
13 祝日 成人の日	14 猫の置物作り	15 いきいき体操 指導 有山静子さん フォークダンス (スイートピー)	16 牛乳パック・割り箸 でペン立てを作ろう	17 牛乳パック・割り箸 でペン立てを作ろう
20 手芸教室 指導 山本逸子さん	21 健康相談、ミニ講座 研修医 折紙・工作	22 歌と踊り 合歓の里 楽しい英語 伊藤澄子さん	23 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん カレンダー作り 2月分	24 為になる楽しいお話 黛貞夫さん
27 手芸教室 指導 山本逸子さん	28 転倒予防体操 アピスポーツクラブ ★	29 ねずみの ぬいぐるみ作り	30 DVD鑑賞 高倉健 「あなたへ」	31 カラオケへ 行こう

★ 午後1:20に送車が出ます

※日程が変更になることがあります

《おたっしゃ家では毎日、テレビ体操にプラスして4つの体操をしています！》

1つ目の体操を紹介します。

※転倒防止の為、イスなどにつながって行って下さい。

《仕方》

- 1、 歩幅ぐらいい開いてまっすぐ立ちます。
- 2、 「かかと」をゆっくり上げます。
- 3、 ギュッと上がったかかとをゆっくり下げます。これを10回行います。

《作用》

- 1、 ふくらはぎの筋力が鍛えられる。
- 2、 心臓だけでは補いきれない下半身の血流を促す働きがある。
- 3、 ふくらはぎは下半身の血流を重力に逆らって心臓に押し戻す作業があるからふくらはぎを動かすことで心臓に血流が戻りやすくなります。★ふくらはぎは「第二の心臓」と言われる大事な部位

《効能》

- 1、「冷え症」改善
- 2、下半身のむくみ取り
- 3、体内の血行促進
- 4、やせやすい体質に
- 5、脂肪燃焼効果