
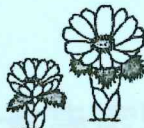




おたっしゃ家 予定表

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
3 6年生のプレゼント作り どんぐり作り ミニハイク 節分会 眼目の寺	4 手作りの日 かわいい雪だるま	5 6年生のプレゼント作り どんぐり作り フォークダンス スイートピー	6 楽しい講話 稱慶寺 竹島宗人さん 	7 楽しい話と ハーモニカで歌おう 長川さん
10 手芸教室 指導 山本逸子さん	11 建国記念日	12 いきいき体操 指導 有山静子さん	13 為になる楽しいお話 黛貞夫さん	14 習字教室 指導 五十里鉄代さん 6年生を送る会 ハンドベル練習
17 脳トレ 島津さん森さん カレンダー作り 令和2年2月分	18 研修医による 健康相談、ミニ講座 折紙・工作を楽しもう	19 大正琴を楽しもう アンサンブリヤル 英語を楽しもう 伊藤澄子さん	20 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん 三味線に合わせて唄おう 剣民謡	21 作って食べよう ベビーカステラ
24 振替休日 	25 誕生会（1, 2月生れ）	26 習字教室 指導五十里鉄代さん	27 6年生を送る会 ハンドベル練習 ミニコンサート 寺崎美幸さん	28 ミニハイク ★

★ 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！》

先月の続き2つ目の体操を紹介します。 ※転倒防止のため、イスなどにつながって行ってください。

「かかと落とし」運動

★やり方

1. しっかりとかかとを上げてもらいたいので、イスなどに手を添えて、両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばして立ちます。
2. かかとを上げて、つま先立ちになり、背筋をピンと伸ばす。
 ※腰が痛い人は少し腰を曲げて良い。
3. かかとをストンと床に落とす。

1~3を10回繰り返すのを1セットとする。1日3セット行くと効果的である。

★効果

1. 下肢の血流が良くなり骨への衝撃が強くなり、骨粗鬆症予防になる。
 骨の再生する骨芽細胞に刺激し骨密度を改善し、強い骨を作る。
2. 血圧、血糖値が下がる。
3. 心身の病気の予防・改善になる。
 骨の衝撃は色々なたんぱく質やホルモンの分泌を促し色々な病気の予防・改善になる。