



健康のススメ

— 毎日ラジオ体操・1万歩運動 —



草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。

今年もNHKテレビ・ラジオでおなじみの体操指導者多胡肇先生をお招きして「福祉教養講座Ⅲ」を開催しました。多くの方々に参加していただき効果をあげるラジオ体操を学びました。

ラジオ体操第1は、3分10秒で13種類の動きで構成され、「有酸素運動・筋トレ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

人は加齢とともに7つの機能「筋肉・骨・反射神経・柔軟性・感覚機能・代謝・バランス」が衰えるそうです。その予防には、全身を動かす（筋肉トレーニング）、有酸素運動・ストレッチを行うことが大切です。

ラジオ体操は、7つの機能の衰えを予防する最適な全身運動です。

また、毎日1万歩の運動も有効です。中性脂肪が低下し、HDL（善玉）コレステロール値等が向上します。年間医療費を抑制し、筋力アップが図られるなどの成果がみられます。

陽気がよくなります。ラジオ体操やウォーキングを始めて見てはいかがでしょうか？



歌声サロン

—平成29年度参加者募集のお知らせ—

- 内容 ① 童謡・唱歌を仲間と唄おう
七里公民館 レクホール 13:00～15:00
- ② 世界の名曲を仲間と唄おう
七里コミュニティセンター 14:00～16:00
多目的ホール



持ち物 飲み物
対象者 七里地区在住者
募集人員 ① 若干名 ② 20名程度
申込受付 3月21日(火)～3月31日(金)
申込先 七里地区社会福祉協議会

3月の行事予定

日	曜日	行事
1	水	ボランティア連絡会
9	木	うんどうサロンⅡ
14	火	歌声サロン①
16	木	うんどうサロンⅠ
22	水	子育てサロン 歌声サロン②
24	金	ふれあい会食
25	土	園芸サロン

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



3月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(支援課 家庭児童相談員による相談 ほか)

日時：3月22日(水) 10時～11時30分

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン

日時：3月25日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 レクホール

内容：植物の植生・育て方、情報交換

持ち物：筆記用具、飲み物、スーパーの袋、新聞紙

自宅での栽培・剪定等でお困りの鉢物など



ふれあい会食サービス(登録者のみ) 70歳以上単身者

日時：3月24日(金) 11時～13時

場所：七里公民館 レクホール

対象者：70歳以上単身者(事前に担当民生委員及び地区社協へ申し込み)



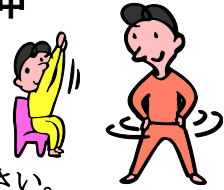
ふれあいうんどうサロンⅠ(登録者のみ) 平成29年度参加者受付中

日時：3月16日(木) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・生活機能体力測定

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：3月9日(木) 10時～12時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム

持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)、運動のできる服装でお越しください。



ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日時：3月14日(火) 13時～15時

場所：七里公民館 レクホール

持ち物：飲み物 ※ 若干名新規参加者募集中

参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を唄おう!)

日時：3月22日(水) 14時～16時

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

持ち物：飲み物 ※ ご参加をお待ちしています。



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

