

各務原市地域包括支援センターつつじ苑通信

平成24年6月号

6月の健康講座

稲羽地区のシニアクラブをはじめボランティアハウスや支部社協など4か所にお招きいただき、延べ200名の方々と一緒に健康体操を行いました。

ご自宅でもできるようにと準備した体操の主役はペットボトルです。使ったのは500mlの空ボトルでしたが、ボトルの大きさや中身で重さが調節できます。以前にも講座などでお伝えしたことがあります。下記の表を参考にしてください。

ペットボトル	水	砂
190ml	約220g	約370g
350ml	約380g	約590g
400ml	約430g	約760g
500ml	約530g	約900g

まず、中身は水から始めましょう。物足りなくなったら中身を砂へ変更。

更に頑張ってください。ダンベル・鉄アレイへ！！

くれぐれも無理は禁物！

「筋力をつけることは大切です。」



今は梅雨の時期、外出できない時は少しの時間、知っている歌を口ずさみながらチャレンジしてみてください。「赤い～林檎にくちび～る寄せて～～♪」♡♡

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)