



新しい年が始まりました。寒さや感染症対策を意識して外出を控えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。年末年始をゆっくり、のんびり過ごして心身を休めることも大切ですが、動けるからだを維持するために、今年目標として、まずは毎日の生活に運動をとりいれてみましょう。

### 毎日できるだけ歩きましょう

有酸素運動は、どこでもすぐできるウォーキングがオススメです。「外は寒いから…」と思われる方、室内で歩くのも効果的です。まずは100歩、200歩と少しでも歩数を上げていきましょう。

#### ◆足踏みトレーニングでも持久力アップ

立った姿勢、もしくは椅子に座った姿勢で足踏みをする（60秒×3セット）

**ポイント／両手両脚を大きく左右交互にふりましょう**



## 図書館deフレイルチェック会～参加者募集～

元気なところと体を守るため、“フレイル予防で先手必勝”

フレイルとは、加齢により心身の機能や活力が低下している状態のことです。フレイル予防を通して健康長寿を目指し、1年に1～2回は参加していただきたい『フレイルチェック会』。今回は、フレイルの日（2月1日）に合わせて、図書館で開催します！ぜひこの機会に、お申込みください。握力、滑舌、手足の筋肉量測定などを通して、からだと心の元気度をみていきましょう。



日 時：2月1日（水）

13：30～15：30

場 所：町立図書館

持ち物：水分補給のための飲料水

参加希望の方は地域包括支援センターまでお申し込みください。

## 今月の『通いの場』

お気軽に参加下さい♪

### ローズカフェ

日時 1月26日（木）  
13：30～15：00  
場所 ばらの里 創作室  
（入館料不要、喫茶代100円）  
☎27-7774

### てらカフェ

日時 1月23日（月）  
9：30～11：30  
場所 正覺寺  
（北一色674-2）  
新春お楽しみ会（ビンゴなど）  
（参加費 100円）  
☎27-2446

### グラスiasカフェ

日時 1月7日（土）  
2月4日（土）  
9：30～11：00  
場所 いろいろ（神戸204-5）  
（喫茶代 100円）  
☎51-4847

### 太陽サロン

日時 2月4日（土）  
11：30～13：30  
場所 太陽キューヴ  
（丈六道173-1）  
（参加費 500円）  
☎090-1748-2787  
宮川まで

※事前予約が必要です。

### 活きサポくらぶII

日時 1月5日（木）  
12日（木）  
19日（木）  
13：30～15：00  
場所 ばらの里 運動室  
☎27-7774

※別途入館料が必要です

気軽に通える介護予防教室として、神戸町社会福祉協議会の運営で行われています。

