

## いこい通信

第9号

### からだもこころも整いました

ずっと健康でいたいけど、1人で運動を続けるのは自信がない・・・  
みなさんの期待にお応えして始まった「はじめてのヨガ」



教室がお終わったあとの  
質問タイム～！  
みなさん熱心ですね♪



#### 【参加者の声】

- ・ヨガに関心がわき、体も少しずつ動くようになってきました！
- ・大変ためになりました。
- ・楽しく過ごせました！



きれいな  
姿勢ですね！



### お知らせ



しっかり食べて

### フレイル予防



フレイルとは何か？

タンパク質と筋肉の関係や食生活の改善について学びましょう。

と き: 10月12日(木)

午前10時～11時 先着15名

受付: 9月8日(金) 午前9時～電話または窓口

ご参加される方は、筆記用具と飲み物をお持ちください。



今月の将棋の日は

9月17日(日)

午後1時30分～4時

飲み物をわすれずに～♪  
ご参加お待ちしております



### かんたん脳トシ

～なぞなぞ～

空で丸くなったり、半分になったり  
なくなったりを繰り返しているものは  
何でしょう？

ヒント: いろんな色や大きさがあります。