

いこい通信

第11号

「しっかり食べてフレイル予防」を行ないました

10月12日（木）八街市保健推進員さんによる
フレイル（虚弱）予防のお話をいただきました。



この日の勉強熱心な参加者は10名。

食生活の事、これから健康に過ごすためのワンポイントを教えていただき、
生活のヒントになる事をメモメモ…📝

お勉強のあとは・・・
からだも動かしましょう



正しい姿勢とストレッチ体操も
教えていただきました！



アキレス腱をよく伸ばして～



ご参加いただき、ありがとうございました！
これからも若々しく元気にお過ごしください。



将棋の日

は
今月から月2回になります！

11/4(土)と19(日)

午後1時30分～4時

土曜日と日曜日がありますので
お間違えなく～💡

今月の予定

いこいのすこやか運動教室

11/12(日)・26(日)

アップサイクル講座

11/14(火)・21(火)・28(火)

腹式呼吸でリラックス

腹式呼吸には「ストレス軽減」の
効果があります。正しい呼吸法を覚えて
穏やかに毎日を過ごしましょう♪

