

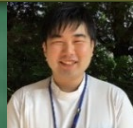
♪焼き魚大会♪

～おいしく焼けて今年も大好評！！～



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 注目
				旗揚げゲーム 頭脳と俊敏の力を鍛えます！		スペシャルタイム
4	5	6	7	8	9	10 注目
お休み		下肢筋力増強ウイーク 足の筋肉を鍛え、正しい椅子への立ち上がり方座り方を学びましょう				スペシャルタイム
11	12	13	14	15	16	17 注目
お休み		音楽体操 音楽にあわせレッツダンス！心も体もリフレッシュ		おじゃめでポン！ 脳と手の緻密な運動をしていきます。		スペシャルタイム
18	19	20	21	22	23	24 注目
お休み		忘年会		ボルトレーニング 判断力・反射神経を養い、注意力を高めます		クリスマス会
25	26	27	28	29	30	31
お休み		リズム体操 楽しみながら身体を動かしましょう！				

12月 ワンポイントリハ ～ここだけは押さえよう～



「安全な椅子への座り方」 池崎 大悟 (理学療法士)

椅子に勢いよくドスンと座ってしまうと**圧迫骨折**をする危険があり、**座っている姿勢**によっても腰痛・肩こり等様々な症状が出てきます。

＜座るときのポイント＞

- ・座る前に椅子と自分の位置を確認する。
- ・掴まれるもの、もしくは自分の膝に手を置きゆっくり腰を落とす。

＜座っている時のポイント＞

「良い姿勢」ではなく「**同じ姿勢を長時間取らない**」へ意識を変える。

大掃除は日本だけ！ **注目**

大掃除はなぜ年末に行うのか？大掃除の始まりは平安時代と言われていいます。平安時代の宮中では、12月に一年のスス払い神様を迎えるという行事が行われていました。この行事をスス払い、現代の大掃除の由来となったそうです。実は年末に大掃除をする風習は日本だけといわれています。外国ではスプリングクリーニングといい大掃除は春におこなうそうです。



《 コロナウイルス感染対策として 》

- ① 飲食前には手洗い・手指消毒をしましょう。
 - ② 飲食後はすぐにマスクを(鼻まで)つけましょう。
 - ③ 会話はお互いマスクを着け外出の際は2重マスクがおすすめです。
- ※皆様が安心安全にご利用できるようご協力宜しくお願い致します。

