



ふれあい通心

25年夏号

ごあいさつ

想定外の早い夏、豪雨、そして蒸し暑さに熱中症！厳しい暑さが続きます！

5月末から始まりました“ふれあいほ～る” 各種新講座・土日イベント如何ですか～お陰様で、施設は概ね好評を頂きホットしていますが、現在“アンケート”をお願いしていますので、是非率直なご意見、ご提案を頂き、皆様の満足度を少しでも高めて行ければと考えていますので宜しくお願いします。



5/27 竣工式 “ふれあいほ～る”

ふれあい倶楽部への一言

❀ H・Nさん ❀

私は安心生き生き講座参加ですが、主人を伴って団塊シニアセミナーや土日のイベント等に参加しています。90才近くの方が、生き生きと講座に参加され、60才台の私には目標です。他の軽運動にも参加したいと考えております。

❀ T・Hさん ❀

習い始めてまだひと月です。Ipad脳トレ・社交ダンスを選択していますが、最近両方とも習いたいと希望していた科目に出会えて幸せです。関係者の方々の行き届かれましたご指導関心致します。充実した時間です。土日のイベントも楽しみです。

健康メモ

～運動と骨密度～

骨の強さを示す尺度のひとつが「骨密度」。骨密度は加齢と共に減少していきませんが、適度な運動により骨に負荷が加わると、骨にカルシウムが沈着しやすくなり、骨密度を高めます。さらに、体を動かすことで骨の血流がよくなるため、骨がつくられやすくなり骨密度を高めることができます。運動の種類を特に限定しなくても、たとえば、日常生活の中での階段の上り下りや歩行などの適度な動作も、骨密度を高めるためには有効です。骨折は寝たきりの原因第4位。骨を丈夫にしておくことは、充実した人生を送る為にもとても大切です。皆さん、適度な運動で、骨粗しょう症を予防しましょう。

《 健康促進制度 》

当倶楽部に通って健康を貯める！健康促進制度をご案内します。

平日講座に10回通われると

“選べる健康グッズ”

をプレゼントさせていただきます！

詳細については事務局へ

お問い合わせください。

期限はありませんのでご自分のペースで通ってくださいね！v (^o^) v

