

地域包括支援センターだより★ 新年号 ★

あけましておめでとうございます。
本年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

おうちで運動 肩まわりのストレッチ



・片方の腕を肩の高さまで上げて、反対側の手で左手を胸に引きつける。

※反対側も同様に行いましょう
※肩の痛みがある人は無理をせず行いましょう



クイズ！！私は誰でしょう？😊😊

★ヒントを読んで誰(何)のことか当てましょう

①

- 【ヒント1】 「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまくよ
- 【ヒント2】 今年の恵方は「東北東」

②

- 【ヒント1】 1914年香川県東かがわ市で生まれる
- 【ヒント2】 松竹楽劇団に所属。「ブギの女王」
- 【ヒント3】 2023年NHK朝の連続テレビ小説で放送

③

- 【ヒント1】 埼玉県深谷市に三男として生まれた
- 【ヒント2】 日本初の国立銀行「第一国立銀行(現みずほ銀行)」を設立
- 【ヒント3】 2024年からの新一万円札に起用



【画 本丸 大洋】



一茶出茶③ 土心令喜森② 長崎① 飛景

日常でちょっと気になっている健康について、相談してみませんか？

まちあい保健室

どなたでも

参加
無料

管理栄養士・保健師などが相談に応じます。

日程は、カレンダーの「▼まちあい保健室」をご覧ください。

2月は 体組成測定 をしよう

年末年始に食べ過ぎた...

寒くて、なかなか身体を動かしていない... など
おなか周りや体重が気になっているあなた！

裸足になって、体重計にのるだけで、体脂肪率や筋肉量がわかる『体組成測定』をしましょう。



まずは、自分のカラダを知ることから始めませんか？

日程	会場	時間	人数	
2月	5日(月)	西庄公民館	9:15 ~ 11:15	40
	7日(水)	勤労福祉センター 多目的ホール前	13:30 ~ 15:30	40
	9日(金)	王越町保健センター	9:15 ~ 11:15	40
		川津公民館 2階小会議室	13:30 ~ 15:30	40
	13日(火)	瀬居町西浦公民館	10:30 ~ 11:30	20
	14日(水)	金山集会所	9:15 ~ 11:15	40
	19日(月)	府中公民館 2階調理室	9:15 ~ 11:15	40
	22日(木)	加茂公民館 2階中会議室	9:15 ~ 11:15	40
	26日(月)	林田公民館 1階いこいの家	9:15 ~ 11:15	40
	27日(火)	南部公民館 児童室	9:15 ~ 11:15	40
	28日(水)	松山公民館 2階小会議室	13:30 ~ 15:30	40