

ふまサロ通信

令和7年5月

作成者:池田町社協

～ココロ♡スマイル～

咲いた咲いた♪桜が咲いた♪

皆さんのもとに通信が届くころには、桜ももう散ってしまっているかも・・・？春模様からだんだんと夏の香りもしてくる時期です！

へびじゃないよ、いもむしだよ。



ダンスで健康効果！第5段！まわせ！腰筋！！

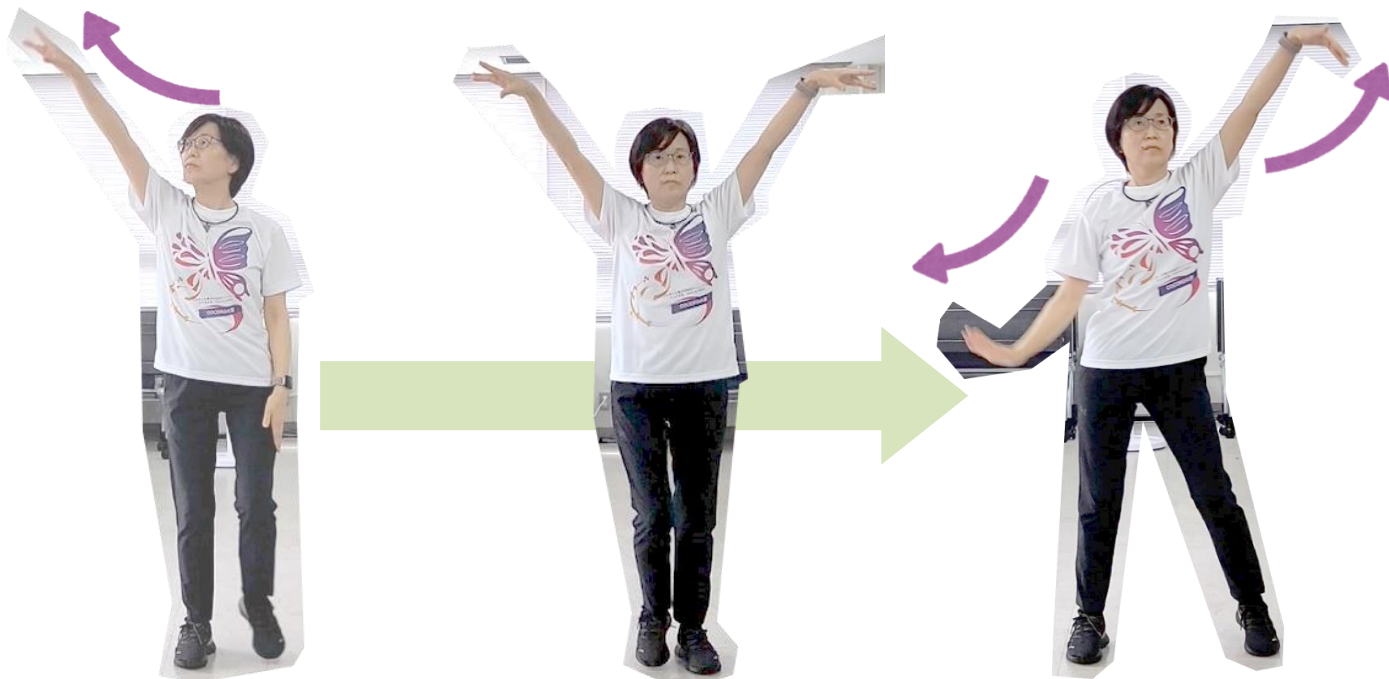
レッツダンス！COCOROの翼！第5段！1～4段の振付は完璧ですか？
一度最初からレッツチャレンジ！してみるのもいいですね♪

～COCOROの翼 ダンスの健康効果～

全体的な効果として、ストレス解消、不眠解消、肩こり解消、血流促進、筋力アップ、代謝アップ、体幹強化、転倒予防、脳トレ、姿勢改善、バランス感覚の強化があります。

今回のテーマは、**両手の羽運動！**

腕を上げ下げするだけでなく、肩甲骨を動かすイメージで動かすと背筋、肩、ワキにつながる全ての筋肉の運動ができ、**肩こり解消、猫背解消、また背中やワキの脂肪を燃焼させる効果が！**



①右→左の順番で大きく腕を上げ、両腕を上げる。

②上げた腕を大きく、右降ろし、左降ろし、を2階繰り返す。（手話の”翼”の動きです！）

裏面もあります。

再度お知らせ！

ROCOC02号店4月よりエルダー健康教室の時間が一部変更となります。

毎週月曜日 11:30～12:00 のエルダー健康教室が
大人のディスコ教室～初心者向け～に変更となります！

【！！注意！！】

変更は4月7日(月)からです。

月曜日のみの変更となります。(金曜日 11:30～12:00 はエルダー健康教室を実施します。

月曜日 11:30～12:00 のエルダー健康教室はありません。



写真で振り返るふまねっと！～どこの会場かわかりますか？～



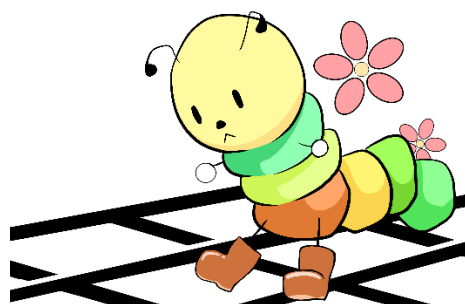
↑会場名()
※平成 26 年 11 月 18 日現在



↑会場名()
※平成 30 年 3 月 5 日現在



←会場名()
※平成 30 年 2 月 4 日現在



お問い合わせ

〒083-0023 池田町西3条6丁目14-1 ふれあいセンター1階

社会福祉法人 池田町社会福祉協議会(電話:015-579-2222)

QRコードを読み込む
と社協のホームページに
つながるよ。



表面もあります。