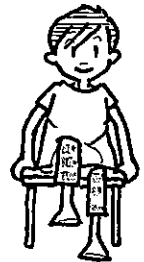
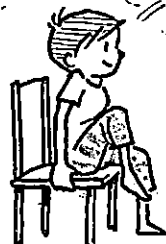
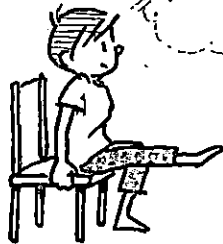


簡単筋トレ

椅子に浅めに腰かける。

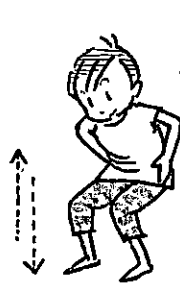
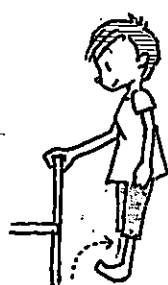


- ① 片足をまっすぐ上げる (反対の足も行う) ② 片足を胸の方へ引き寄せる (反対の足も行う) ③ 両足のひざうらぎをのばす ④ 足踏み。

1・2・3・4を
5セット

1・2・3・4を
5セット

1・2・3・4を
5セット



前かがみはダメ。
椅子にすわる時のように
かがむ。

- ① 片足立ちをする (1~4を5セット) ② つま先立ち (1~4を5セット) ③ つま先を上げる (1~4を5セット) ④ 体を沈める時は息をゆっくりはく、体を立てる時は息を吸う。(15~30回行う)

脳トレを楽しむ 千代紙パズルづくり

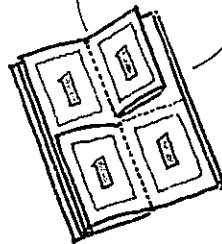
表面 (B5)

裏面 (B5)

1	1	2	2
3	3	1	1
4	4	3	3
5	5	2	2

4	5	6	4
7	7	6	5
8	6	7	8
8	6	7	8

遊び方



- ① 半分に、縦に、横にと たたんで、同じ柄を4コマとることで遊びます。

★ 指定された数字の上に同じ柄の千代紙を貼っていく
--- はハサミで切り込む。

今日の昼食

① 手でぎったキャベツ、ニンジンと1人分の麺と、粉やスをいっしょにポリ袋に。

② 70℃~90℃の湯の中で20分茹でる。

焼そば

地域サロン

12月12日(水)

10:00~15:00 集合場所// 市役所・駐車場 参加費 250円

施設見学会・見学生先を検当しています。見学生先に希望のある方は「あいネット」までお知らせ下さい。

2019年

1月9日(水)

10:30~12:30 特別養護老人ホーム「安立荘」 参加費 250円

(内容) 介護の仕方をプロから学ぶ

昼食・交流会。

問い合わせ・申し込みは・・・ みよし市長寿介護課

0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-クセンター

090-4164-1606