

健康づくり・生きがいつくりの情報提供(パート1)です

構老人クラブ

これが一番

◎健康づくり(健康増進活動)

* 健康のための1・10・100・1000・10000の法則

	一つのパターン	一つのパターン	一つのパターン
1	他人と話す(回)	自分を褒める	大便
10	運動(分)	笑う(腹の底から)	話す(人)
100	書く	深呼吸	書く
1000	読む	書く	読む
10000	歩く	歩く	歩く

* 老いの品格(パターン複数有り)

- ・ 籠らない
- ・ あてにしない
- ・ 群れない

☆籠らない → 外に出よう

老人クラブ同好会

- ・ カラオケ同好会 構公民館 第1・3金曜日/月 13:00 歌は健康のバロメーター 腹の底から声を出そう!!
- ・ G・G同好会 津田公園 月・水・金/毎週 8:30~ 全て自己判断・自己責任の感動を味わいましょう
- ・ ゲートボール同好会 構西公園 火・木・土/毎週 9:00~ 身体・脳に刺激を与えよう
- ・ 民舞 構公民館 木/毎週 13:00~ 貴重な郷土の遺産を堪能しましょう
- ・ ふれあいサロン 構公民館 第1木曜日/月 10:00~ 仲間も増やそう
* 100円をお忘れなく
- ・ 100歳体操 構公民館 火曜日/毎週 14:00~ 何時までも健やかに

これも一番

◎生きがいつくり(教養・文化活動)

- ・ 津田公民館文化講座一覧表.....資料 1
- ・ 飾磨市民センター教養講座一覧.....資料 2

可能性に挑戦しよう!!

*次回発行(パートII)は6月22日