

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2020
7

コロナに負けるな！

3か月ぶりにえんの活動が始まりました。ブランクの中で見えてきたものがあるでしょうか。お気づきの点、ご要望がありましたらお知らせください。さて皆さん、この間に体が鈍ったなど感じていらっしゃいませんか。コロナがなくとも、身体づくりが大切な年ごろです。今回は今までも紹介させていただいた体操教室の渡辺和代インストラクターに「運動の勧め」を投稿いただきました。

コロナで自宅で過ごす事が以前より増えて、ストレスで過剰な食生活、運動不足、心の変化など感じられませんか？私たちは、体を使わないと運動機能が低下、怪我もしやすくなるお年頃？です。健康に自信があっても急に動いたりすると「アイタタタ…」と、膝や腰など身体のあちこちが悲鳴をあげる事にも繋がりがねません。

運動をする際には必ず準備運動が必要です。全身の血流を促して身体を温めて動かす事で、怪我の予防に繋がり、脂肪燃焼や関節の動きを促すなどの効果にも繋がります。

自粛生活による身体機能低下を阻止する為、運動に関する情報は以前より多くなりました。それだけ身体を動かす事は「たいせつ」という事になります。肥満による病気や筋肉の凝り、怪我などで病院にかかる前に対策をしなければなりません。

現在は運動の情報も多く、何をして良いか、分からなくなるというお声も聞きますが、目的をしっかり持って怪我のないように行っていきましょう。

皆さまはどのような身体になりたいですか？

筋肉をつけたいですか？

体力をつけたいですか？

柔軟性を高めたいですか？

脳を鍛えたいですか？

上記以外でも運動の目的はたくさんありますね。

数あるものから一つでも良いので、まずは継続的に実施する事から始めましょう！

準備運動を忘れずに～ですね！！

健康体操教室では準備運動、目的に応じた運動をお喋りを交え楽しく行ってます！

是非、一緒にしましょう。

by 渡辺和代インストラクター

再開の様子



ホッと一息

健康レストラン 久住屋

ランチメニューは洋食を中心としたメニュー構成で、すべての料理に自社農場産の大盛サラダが付いています。ディナーは焼肉で、豊後牛を中心としたメニュー構成です。コロナ自粛で飲食店に行けませんでした。連休中にチラシを見てここのテイクアウトを利用しました。お肉、おいしかったですよ。



みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご利用ください。

2020

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◎健康麻雀③	2 ●健康体操	3	4
5	6	7 ◎健康麻雀②	8 ◎健康麻雀③	9 ●健康体操	10	11
12	13 □音楽	14 ◎健康麻雀②	15 ◎健康麻雀③	16 ○書道教室	17	18
19	20 「花育」	21 ◎健康麻雀②	22 ◎健康麻雀③	23	24	25
26	27 □音楽	28 ◎健康麻雀②	29	30 ●健康体操	31	

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」14:30~15:00



INFORMATIONS



『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)ま
めて年会費納入で¥10,000
入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

“えん”では金曜日午後の麻雀教室生を募集しております。
また、各種講座の指導者も募集しています。
「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加下さい。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

