



まだ夏の名残を感じる暑い日が続いていますが、空はようやく秋色を帯びてきました。この暑さの中でもコロナ対策としてマスクの着用は欠かせませんが、熱中症にはまだまだ注意が必要です。水分補給をお忘れなく！



健康体操インストラクター養成講座

地域のサロンや通いの場などで運動の指導がしたい方、自分も健康になって地域の為に役立ちたい方。運動のポイントや基礎的な身体機能の向上などが学べる講座です！

日時：9月23日(水)～12月23日(水) 全10回

場所：旭町民センター大会議室

申込締切：9月17日(木)

金額：6,000円(全10回分と保険代含む)

持ち物：水分・マスク・タオル



防災勉強会のお知らせ

美咲町の提案型事業の採択を受け、今年度は共助の為に勉強会を定期的で開催していきます。皆さまのご参加をお待ちしています。

日時：令和2年9月29日(火)

PM7:00～9:00

場所：柵原総合文化センター大ホール

コロナ感染予防対策をしたうえでのご参加をお待ちしています。

申込締切：9月28日(月)



facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございますおかげさまで8月31日現在ページへのいいねが821件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(_)_m

～水分をしっかりと～
受講時は体温チェックと手洗い・手指消毒にご協力ください。

コグニサイズ(健康体操)教室

コグニサイズとはコグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。認知課題と運動を同時に行う事で、脳と身体の機能を効果的に向上させる事を目指します。短時間でも毎日行うことが重要です。

9月29日(火) AM10:00～

場所：柵原総合文化センター

申込締切：9月28日(月)

金額：500円

持ち物：水分・マスク・タオル



「コグニサイズの例」コグニウォーク

上半身を起す
手はしっかり後ろに振る
しっかり置り出す

視線は前方に
腹筋はしめておく
かかとから足を下ろす

こぶた
ためき

いつもより大股で「しりとり」計算、などをしながら少し早く歩く！

コグニサイズ実施の10カ条

- 1 無理はしないで徐々に行う
- 2 ストレッチしてから開始する
- 3 水分を補給する
- 4 痛みが起きたら休息を取る
- 5 トレーニング中の転倒に注意
- 6 少しの時間でもできるだけ毎日行う
- 7 「ややきつい」と感じるくらいの運動を行う
- 8 慣れてきたら次の課題に移る
- 9 トレーニングは複数の種目を行う
- 10 継続が最も大切

継続よ！

※国立長寿医療研究センターの資料より作成

キャンドルコンサート開催中止のお知らせ

毎年9月末に開催しておりましたキャンドルコンサートは、新型コロナウイルス感染拡大防止の為に、今年度は中止とさせていただきます。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解をいただけますようよろしくお願い申し上げます。



スポレクニュース

第182号
Sep 9 2020

9月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197

