



今年の冬は寒さもひとしおでした。あちこちのお宅から水道管が破裂しまったという悲鳴が聞こえてきました。二月の季節には立春、向春、梅花などがあるように、きっと春はそこまで来ているのでしょう。もう少しで寒さも和らぎます。



# ミニランポリン教室

日時： 毎週金曜日

午前10時～11時30分

場所： 柵原総合文化センター大ホール

参加費： 会員500円・1日会員600円

※必ず事前の申込が必要です。

持参物： タオル・水分・マスク・運動靴

筋力が低下してきた高齢者の方々でも、各関節にかかる負担が少ないので、膝や腰への衝撃は約半分になります。

- ❖ バランス感覚の維持
- ❖ リンパの流れがよくなる
- ❖ ストレス解消
- ❖ 免役があがる
- ❖ 姿勢がよくなる
- ❖ 骨粗鬆症にも効果がある



facebook

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

ありがとうございますおかげさまで1月31日現在ページへのいいね!が835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

《コロナ感染症予防対策》  
水分をしっかりととり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。

## 楽しく 認知症予防教室

★ 認知症予防の為に体操やゲーム・歌などをとり入れた教室です。脳トレをしながら身体を動かします。

日時： 令和3年2月19日(金)

時間： 午前10時～11時30分

場所： 柵原総合文化センター

参加費： 500円 ※マスク・水分・タオル持参

申し込み締切： 令和3年2月18日(木)



## ★スポレク柵原通いの場★

令和3年 2月・3月の予定

2月17日(水) 24日(水)

3月 3日(水) 10日(水) 17日(水) 24日(水) 31日(水)

時間： 午前10時～11時30分

★参加費は100円です。

場所： 柵原総合文化センター

★幸福タクシー利用できます

【健康一口メモ】コロナウイルス感染対策の為に部屋の湿度は40%～70%を保ちましょう。お部屋の温度は24度が最適です。低くても18度以上を保ちましょう。



第 187 号  
Feb 2 2021

2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

