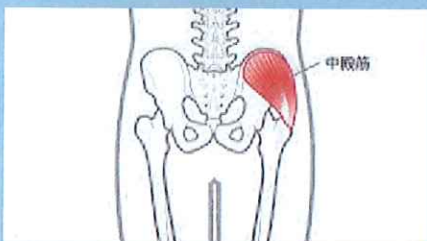


筋肉を鍛えて健康寿命を延ばそう♪

今回、鍛えてほしい筋肉は太ももの外側にある中殿筋です！



中殿筋が弱ってしまうと、へっぴり腰になり、足がさらに弱っていきます。そこで、自宅でも簡単にできる中殿筋の筋肉の鍛え方をご説明します！

①立って行う運動

- 足を斜め後ろに伸ばします



※どちらもできるだけゆっくり行くと効果的です。
ぜひ、実践していつまでも健康な体でいましょう♪
理学療法士 川畑聡・鈴木拓郎



今月の創作

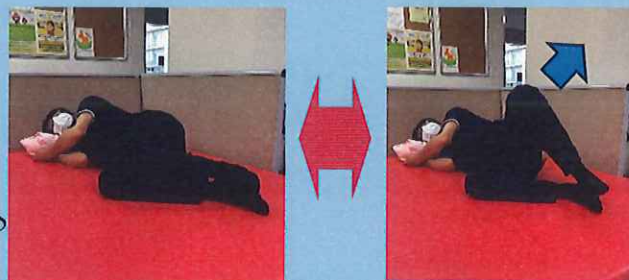


～上巳(桃)の節句～
絵手紙で仕上げました。



②寝てできる運動

- 腰が引けないようにして膝を開きます。



紙芝居制作

～八郎～

文化展に向けて大型紙芝居の制作に取りかかりました。






包装紙をちぎって貼り付けます。



みんなで協力して一つの作品を作ります。

編集後記

啓蟄を過ぎると一気に植物が目覚めます。植物からパワーをもらって春の息吹を存分に味わいたいですね。
桜井

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	清明 4	5
卯月 	こいのぼり制作				
	生け花 7	8	9	10	11
こいのぼり制作					12
生け花 14	15	ダンス教室 16	17	18	19
こいのぼり制作					
21	生け花 22	23	24	25	26
紙芝居制作 生け花 28	ヨガ 教室 	紙芝居制作			
29	30				
昭和の日 カラオケ		今月の制作 大型鯉のぼりを作成します。うろこに願いを書き入れ色をつけて完成させます。是非ご参加下さい。			
	生け花				