

健康な生活をいつまでも!!

男遊クラブ

活動報告!

3月は<< 閉講式 >>

3月14日「男遊クラブ」の流れ

時間	内容	
10:00 ~ 10:05	今日の流れ	
10:05 ~ 10:45	軽体操	1月の体操を皆で思い出しながらやってみよう!
10:45 ~ 10:50	トイレ休憩	お茶の準備
10:50 ~ 11:20	今年度の振り返り	スライドを見ながら、今年度の活動を振り返ってみましょう。
11:20 ~ 11:50	次回の確認	

今日のプログラムはこちらです。



1月のプログラムで教えていただいた「腰痛予防を兼ねた体のメンテナンス体操」を皆で復習しました。

四股の体勢で「自重トレーニング」の1つ、スクワットをしました。今回も筋肉痛になりました。



イスの背もたれを利用して、ゆっくり身体をほぐしました。とても心地良かったです。





スライドを見ながら1年間の活動を振り返りました。



皆勤賞



皆で来年度の予定を話し合いました。盛りだくさんの内容で、とっても楽しみです！

**【見学・申し込み方法】 4月18日（水）は
「お花見弁当づくりとお花見」
4月9日（月）申し込み締切**

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）に申し込み下さい。

ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274