

宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和6年3月1日

I. 1・2月に次のような行事をおこないました。

体操の時間ですよ

毎朝10時より、DVDを使った体操の時間を設けています。いろいろな体操を組み合わせた35分間のメニューになっています。

準備運動から始まり、有酸素運動、筋肉強化運動、手拍子ゲーム、インターバルトレーニング、ストレッチなど、様々な角度から、高齢者の健康維持を考えて構成されています。ボリュームが多く、始めた頃は全てのメニューをするのが難しく、いくつかを選んで取り組んでいましたが、毎日続けることで体力がついてきて、今では、皆さん35分間の体操全てを軽くこなせるようになっています。音楽に合わせて無理なく楽しく続けることで、いつまでも健康で長生きして頂きたいと願っています。



夢創り人出前講座 パンフラワー（粘土の花）

前年に続き2回目の受講になります。前回はイチゴのストラップとブドウのリースを作りました。今年は野菜のマグネットを作成中です。

回を重ねる事に、皆さん大変上手になりました。指先を使うことで認知症予防にもなっています。何年先になるかはわかりませんが、最終的には本物そっくりの花を製作することが目標です。



Ⅱ 3月に次のような行事をおこなう予定です。

- | | |
|--------------|----------------------|
| *3月4日・18日（月） | 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」 |
| *3月8日・22日（金） | 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」 |
| *3月26日（火） | 「看護師による健康相談」 |
| *3月29日（金） | 「スローエアロビック」 |

※ 年度替わりのため、4月の行事予定はまだ確定していません。

次年度もいろいろな出前講座を企画したいと考えています。

（いきいき健幸運動運動教室」は実施予定です）

主なクラブ活動・行事

曜 日	クラブ活動・行事
月曜日	体操・真向法体操・あけ
火曜日	体操・グラウンドゴルフ・あけ
水曜日	体操・あけ（第2・4）
木曜日	体操・あけ・グラウンドゴルフ
金曜日	体操
土曜日	体操・グラウンドゴルフ

住吉老人いこいの家は、緑に囲まれ時折、小鳥のさえずりも聞こえる環境に恵まれた施設です。マッサージ機やヘルストロンのほか、毎日行っている体操も人気があります。このほか、隣接する広場でグラウンドゴルフが行われています。

施設利用についてのご案内

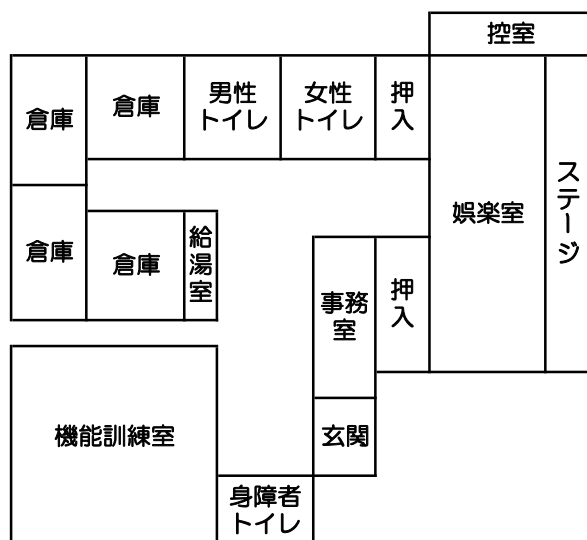
（利用のご案内）

- ・開館時間 午前9時から午後5時まで
- ・休館日 日曜日・祝日（敬老の日を除く）
年末年始（12月29日から1月3日）
- ・利用資格 宮崎市在住の60歳以上の方、及びその介助者
- ・利用料金 無料

（利用のしかた）

- ・個人で利用される方は、事務室へお申し出ください。
「使用許可証」を交付します。
- ・団体でのご利用は、事前にお申し込みが必要です。

施設見取り図



ご案内図

