はつらつHAPPYいっぷんみてちょう

スーパーじいちゃん・スーパーばあちゃんになろう

ご挨拶

こんにちは。新型コロナウイルスも、次から次へと変異し、まだまだ猛威をふるっていますね。各自でできる感染防止対策を今一度気を引き締めて取り組みましょう！

さて、「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」の募集時期がやってきました。詳しくは表紙をご覧ください。初めての方もお気軽にお問合わせくださいね！

★現在はコロナ対策として三密にならないよう、時間と人数を半分にして入れ替え制で実施しております。

☆健康体操☆

ストレッチや脳トレ体操、音楽に合わせて楽しく取り組んでいます♪

思うように指が
動かなくて難しい
でも楽しい

☆ボッチャ☆

東京 2020 パラリンピックで話題になったボッチャを楽しみました♪初めてやる方がほとんどでしたが、白熱したゲームになりました！時間が短く、「もっとやりたい！」という声もあがりましたよ。

えいっ

道具の貸出もしています。
条件など詳細は職員にお尋ねください。

☆雪だるまのクリップづくり☆

木のクリップに色を塗り、毛糸をつけて雪だるまのクリップを作りました。
かわいい雪だるまができました♡

素敵でしょ？

☆絵馬ストラップづくり☆

簡単にできるので、
手先を使うことが苦手な方も大丈夫です！

☆体力測定☆

① 握力 ②開眼片足立ち ③継ぎ足歩行
④３m往復歩行の４種類の体力測定をしています。

新型コロナウイルスの影響で、家にいる時間が増えたせいか、全体的に体力が落ちている印象を受けました。次の測定に向けて、一緒に体力づくりを頑張りましょう！

▲継ぎ足歩行

▲開眼片足立ち