はつらつ HAPPY いっぺんみてちょう

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のワクチン接種も始まっていますが、まだまだ猛威をふるっていますね。はつらつ事業も新型コロナウイルスの影響で、事業休止の時期が長く残念でした。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♪

体をぐーっと
伸ばしてください

☆かぶとの箸袋づくり☆

折り紙で、かぶとの箸袋を作りました。作り方は簡単ですが、少し細かいところもあり、手先を使うちょうどいい運動になりました。得意な方はサクサクと２つめ、３つめを折ってましたよ！

☆ぬり絵展覧会☆

緊急事態宣言等が出て、はつらつ事業がお休みの間は、参加者のみなさんに定期的に脳トレプリントをお送りしております。

今回は、プリントの中にぬり絵を取り入れ、ぬり絵展覧会を企画しました。ぬり絵は、色の配置を考えたり、細かく塗るので手先を使ったり、集中力も必要なので、脳トレに良いと言われています。

送り返していただいた作品は、社協の廊下に展示いたしました。色使いや塗り方、個性あふれる素敵な作品ばかりでしたよ

▲第１回目

作品を見に来たよ♪

個性的な塗り方で
素敵ね♡

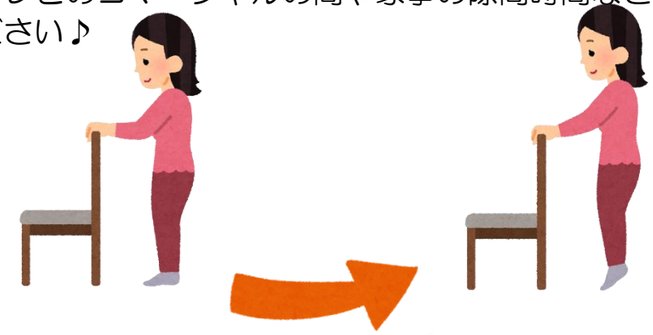
▲第２回目

あ！私のお友達だわ。
ここの会場に参加して
いたのね！

☆毎日やりたいそう☆

みなさん、ご自宅で体操していますか？椅子の背もたれやテーブルなど何かにつかまりながら、つま先を上げて、かかとを落とす運動を２０回行いましょう！

テレビのコマーシャルの間や家事の隙間時間などを有効活用して取り組んでみてください♪



かかとをつけて、
つま先をあげる運
動もあわせて行う
と良いですね♡