

【この機関誌は毎月1回 4000部発行しています】



③腸腰筋の強化。
④ふくらはぎの筋肉のストレッチ。



②肩甲骨の運動。

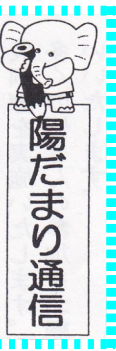


9月1日(木) 高井逸史先生(8月号で「紹介済み」)の第1回元気モリモリ体操が行われました。
①椅子に座って太もも裏の筋肉をストレッチ。

元気モリモリ体操 筋肉を鍛えて 長寿年齢を伸ばしましょう

⑤お腹の奥の筋肉の強化。
深呼吸はまず息をしつかり吐いて、鼻から充分吸うことを深呼吸というそうです。昔から大きく息を吸ってというのが深呼吸と思っていたのは私だけ？
ストレッチに大切なのは呼吸の仕方、約1時間いろいろなどところの筋肉を鍛えて、今日は筋肉痛。

毎月第1木曜日元気モリモリを続けて転ばない、躓かない体を作りましょう。若干名余裕がありますから、初めて来られる方は先に申し込みが必要、先着順です。地域会館事務所へ
292・7015【広報部】



8月24日(水)陽だまり開放日は、日本足育プロジェクト協会代表の玉島麻理さんをお招きし「足育」について講演と、足計測をしていただきました。

足の骨格は6歳までが重要だそうです。大人の方で足の癖からの変形や、うおの目、タコに悩んでいる方は、靴や中敷きを正しいものに変えれば改善されるそうです。シューフィッターさんのいる靴屋さんで相談すれば、自分の足に合った靴を選んでくれますよ。



子ども会だより

たこ焼きに大変身

8月23日(火)子ども52人、幼児6人、育成者18人合計76人での夏休み連合子ども会料理教室を開催しました。

今までは低学年、高学年と分けて行っていました。今年は一緒にという意見もあって、全学年の大型帯メニューはたこ焼きとフルーツポンチ。予想外のハ



この日は大人20人、子ども10人の足を診てもらいました。【陽だまり・深井】

地域のカレンダー

10/1~10/31

- | | |
|--------------------|-------------|
| 10/1(土)大人の開放日カラオケ | 9~12時 |
| 2(日)子ども会「将棋・オセロ大会」 | 9時~ |
| 市民オリンピック出場者説明会 | 10時~ |
| 5(水)楽笑クラブ | 10~12時 |
| 6(木)元気モリモリ体操 | 13:30~14:30 |
| 7(金)モーニング喫茶 | 9~11:30 |
| 8(土)大人の開放日カラオケ | 9~12時 |
| ボランティア会議 | 10時~ |
| みはらだより発行 | |
| 校区定例会 | 19:30~ |
| 9(日)榎塚荘交流会 | 9:45集合 |
| 体育部会 | 13時~ |
| 10(月)堺市市民オリンピック | |
| 金岡公園陸上競技場 | |
| 12(水)介護相談 | 10~12時 |
| 13(木)陽だまり | |
| 未就園児親子の集い | 10~11:30 |
| チューブ体操 | 13:30~15時 |
| 14(金)コーラスハモリーナ | 10:30~1時間 |
| 15(土)大人の開放日カラオケ | 9~12時 |
| 16(日)文化部会 | 17時~ |
| 19(水)いきいきサロン | 10~12時 |
| 21(金)モーニング喫茶 | 9~11:30 |
| 青少年夜間パトロール | 20時~ |
| 23(日)体育大会賞品包装 | 13時~ |
| 24(月)子育てフォーラム | 10時~ |
| 三原台中学校体育館 | |
| 26(水)陽だまり開放日 | 10~11:30 |
| 28(金)モーニング喫茶 | 9~11:30 |
| 29(土)体育大会準備 | 13時~ |
| 30(日)校区体育大会 | |
| 三原台小学校校庭 | 9~15時 |

男子

厨房に2人3脚

男性の皆さん!料理を作ってみませんか。

毎月第2日曜日、三原台地域会館厨房で先生指導の下、男性ばかり10人ほどが和気藹々と料理を作りながら、調理のコツなどを教えてもらっています。

時には奥さんや子どもさん、お孫さんなどと一緒に料理することで、家族の絆がより強くなりますよ。お父さんも見直されるかも。初めての方大歓迎、参加をお待ちしております。



それに、私の班にいる子と友だちになりました。と

子ども園

料理コーナー

ご家庭にある身近な食材を使って、とっても簡単に意外なおやつを作ります。

子どもも参加していただけますので、親子で一緒にお楽しみください。妊婦さんや大人の方のみでの参加も大歓迎です。

日時 10月1日(土)

13時30分~14時45分
こども園ROOM6にて

メニュー

うどんみたらし団子
麩(フレンチトースト)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物、タオル

・要予約 先着10人
・申し込み期間 9月12日(月)~23日(金)

・連絡先 三原台こども園
292・3818

ふるさとまつりで当たった十一会券や、百円券は9月30日迄にお使いください。