

火曜日 13時半

ティーふれ☆1月

町内会員皆様の喫茶室

みずき野集会所

日	イベント
3	休み
10	休み
17	ロコモって何?①
24	ロコモって何?②
31	カラオケ

*囲碁、将棋、麻雀、オセロ

***入場料:100円**

※※談話室 花みずき※※

1月15日(日)13時~

新春 和の調べ

♪♪和太鼓・雅楽♪♪

ロコモ=ロコモティブシンドローム=運動器症候群
…筋肉・関節などが、加齢に伴い衰える状態です。

《ロコチェック7問をやってみましょう!!》

- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段を上がるのに すすりが必要
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度(1ℓ牛乳パック2本)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどの家事がつらい
- ✚ もし、一つでも当てはまれば、運動器が衰えている恐れがあります。是非、話を聞いて改善ヒントを見つけましょう

講師：保健センター保健師、栄養士

みずき野町内会支援グループ