

# 12月の運動テーマ 「姿勢」

月	火	水	木	金
2 チューブ体操	3 下肢筋力強化体操	4 ロコモ体操	5 ボール体操	6 チューブ体操
レッドコード(交流ホール)				
9 膝股関節体操	10 脳トレ体操	11 肩こり緩和体操	12 棒体操	13 ボール体操
転倒予防(交流ホール)				
16 棒体操	17 ロコモ体操	18 腰痛予防体操	19 	20 
レッドコード(交流ホール)				
<b>クリスマス週間</b>				
23 	24 	25 	26 ウェーブストレッチリング	27 肩こり緩和体操
<b>クリスマス週間</b>				
転倒予防(交流ホール)				

☆今年の冬を元気に乗り切るために… 

- ①空気の乾燥により、インフルエンザや新型コロナウイルス等への感染が高まる季節です。  
手洗いやうがいなど基本的な予防対策を行いましょう！
- ②寒くなると体が冷えて筋肉が硬直し、血行不良から関節痛も起こりやすくなります。  
特に膝関節痛予防のためには足腰の筋肉量を増やし、衝撃を筋肉で吸収することが有効です。  
寒さを乗り切るためにもきりり度適度な運動に取り組んでいきましょう！