

包括便利

地域包括支援センター 喜寿苑

地域包括支援センター喜寿苑は地域の高齢者が元気で過せるように支援を行っています。
12月に出前講座を行うのでご紹介します。
ご興味のある方はぜひお越しください。

日時: 12月7日木曜日
時間: 13時30分～
場所: 前芝校区市民館
講座: 救急通報について
講師: 豊橋消防職員

日時: 12月14日木曜日
時間: 13時30分
場所: 下地老人福祉センター
講座: 落語で学ぶ詐欺予防
講師: 微笑亭さん太

自宅ですぐに行える簡単運動 寒くなっても体を動かしましょう！

1. 下肢筋力強化、下半身の血流やリンパの流れを促し冷えやむくみの改善
2. おしり、お腹、太ももの筋肉を鍛えバランス感覚も身につく
3. 「第二の心臓」と言われるふくらはぎを鍛えます。

<筋活におすすめの運動>

1

スクワット



5回×3セット

2

片足立ち



左右1分×3セット

3

かかと上げ



10回×3セット

*転倒防止のため片手を机などに置いてやるのがおすすめ



地域包括支援センター喜寿苑

豊橋市前芝町加藤 381 番地の 2

TEL 0532-35-6770

