

南老人福祉センター

スマイル 通信

★第65号★

令和6年11月1日発行
発行：NPO法人ホームスイートホーム
彦根市南老人福祉センター
(彦根市田原町13-2)
TEL：0749-43-6700
FAX：0749-43-6711

腹式呼吸で姿勢も改善!

ドローインは、「吸い込む」という意味で、いわゆる腹式呼吸です。普通は胸式呼吸ですが、おなかを使って呼吸します。

両手をおへその外側に置き、鼻から息を吸って、おなかを膨らませます。次にゆっくり息を吐きながら、おへそのあたりの筋肉を縮ませていきます。おなかがしっかり前後に動くように、10回繰り返します。何度でも繰り返してください。

ドローインによって、腹横筋、腹斜筋群などが刺激され、腹圧が高まります。深層筋が鍛えられると、体の軸がぶれなくなり、姿勢がよくなるだけでなく、ウエストも絞られます。

健康セミナー 12月16日(月) 13:30~15:00

健康法が学べる教室です。健康測定もあります **定員：20名** (先着順) **無料**
この教室はヤクルト健康推進チームによる教室です。申し込みは窓口・電話にて

健康増進コーナーをご利用ください

ロビーに介護予防筋トレマシーンを設置しています。今後、皆さまの健康増進に役立てていただけるものです。利用していただくには利用講習会の受講が必要です。

利用講習会(体力測定含む)：12/25(水) 13:30~15:00

受講料：無料 定員：4名 申込：前日迄(毎月1回講習会あり)



クラブ体験会 開催

当センターでは、現在7団体のクラブが活動中です。今回、11・12月にクラブ体験会を開催します。関心・興味ある方は気軽に参加ください。

♣日程等詳細は“号外”を参照ください

作品展示しています

講座やクラブで制作した手作り作品を、廊下やロビーに掲示しています。どなたでもご覧いただけます。平日の開館時間にお立ち寄りください。


絵画・切り絵・絵手紙などの作品掲示

心にとめたい言葉

○ 幸せの三要素

- ・自分自身が好きかどうか。
- ・よい人間関係をもっているかどうか。
- ・人や社会に貢献しているかどうか。

《 申し込み・お問合せ先 》

彦根市南老人福祉センター
“スマイル” 

TEL 0749-43-6700

FAX 0749-43-6711

11月 スマイル映画会

「紙の月」

【公開】平成26年（2014年） 【監督】吉田大八

【出演】宮沢りえ／池松壮亮／大島優子／田辺誠一

近藤芳正／石橋蓮司／小林聡美／中原ひとみ ほか

銀行の契約社員として働く平凡な主婦・梅澤梨花(宮沢)は、仕事ぶり等が評価され、上司や顧客から信頼されるようになる。一方、夫との関係にむなしさを感じ、大学生と不倫関係に陥っていく。金銭感覚がマヒしてしまった梨花は・・・。



日 時：令和6年11月20日（水）

午前の部 9:30～ 午後の部 13:30～

会 場：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室

その他：申込不要・無料 ◆定員 16名（先着順）◆

※新型コロナウイルス感染状況により中止・変更となる場合があります。※感染対策にご協力を。

11月 行事カレンダー

南老人福祉センタースマイル ☎43-6700

日	月	火	水	木	金	土
					1 作品展示会準備	2 作品展示会
3 文化の日 作品展示会	4 振替休日	5 コスモス パソコン 稲枝ヨガ	6	7 【シニア元気塾 (ウォーキング)】 【将棋講座】 さわやか	8 【切り絵講座】 【うたの広場A】 子育て井戸端会議	9 休館
10 休館	11 切り絵クラブ 【手話講座】	12 パソコンクラブ 稲枝ヨガ	13 自彊術パセリ ナンローヨガ	14 さわやか	15 【手芸講座】	16 休館
17 休館	18 【手話講座】	19 コスモス パソコン 稲枝ヨガ	20 【スマイル映画会】	21 【将棋講座】 さわやか	22 【切り絵講座】 【うたの広場B】 子育て井戸端会議	23 H&H 説明会
24 休館	25 切り絵クラブ 【手話講座】	26 【絵手紙講座】 【音楽健康塾】 パソコン	27 自彊術パセリ ナンローヨガ 筋トレ講習会	28 さわやか	29	30 休館

感染状況により、中止・休講等の変更がある場合があります。

南老人福祉センターの情報は、

<http://homesweethome.jp/>をご覧ください。

