

南老人福祉センター

スマイル 通信

★第53号★

令和5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!ぜひ実践を!

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。

スマホ講習会 11月20日(月) 9:30~15:00

スマートフォンの基礎が学べる初心者用講座です。定員：7名(先着順) 無料
この講座は彦根市主催の講座です。受付は050-3317-1545(平日10:00~18:00)迄

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 11/22(水)・12/15(金) 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10団体のクラブが活動中です。今回、11月・12月にクラブ体験会を開催します。興味・関心の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


センター見学会 開催

当センターには、筋トレコーナーや図書コーナーがあります。また、各講座やクラブ活動が開催されています。切り絵や絵手紙等の作品も展示しています。是非一度、気軽にお立ち寄りください。(平日9時~16時)

心にとめたい言葉

○ ひとつ拾えば ひとつだけきれいになる
・大切なことは、一步を踏み出す勇氣。具体的には、足元のゴミを拾う実践から始めることです。足元のゴミ一つ拾えぬ人間に何ができましようか。

《 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

「上杉鷹山」

【公開】平成10年（1998年） 【監督】重光亨彦

【出演】筒井道隆／穴戸 開／黒木 瞳／菊池麻衣子
中村梅雀／益岡 徹／香川京子 ほか

江戸時代、歳入の三倍にも膨れ上がった赤字を抱え、幕府への領地返上もやむなしとされ、瀕死の状態にあった米沢藩を蘇らせた上杉鷹山。重臣たちからの反発にあいながらも、領民たちと次々と改革を行った感動の人間ドラマが展開される・・・。

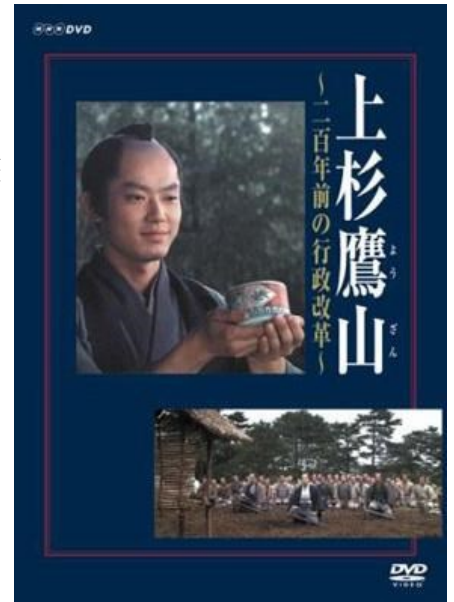
日 時：令和5年11月15日（水）

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 パセリ	2 作品展示会準備	3 文化の日	4 作品展示会
5 作品展示会	6 【手話講座】	7 ことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガ	8 パセリ ヨガ 手芸なかよし	9 【シニア元気塾 (ウォーキング)】 【将棋講座】 さわやか	10 【うたの広場A】 子育て支援 井戸端会議	11 休館
12 休館	13 切り絵クラブ 【手話講座】	14 カロムことぶき パソコンクラブ 稲枝ヨガ	15 【スマイル 映画会】	16 【将棋講座】 大正琴いなほ さわやか	17 【切り絵講座】 【手芸講座】	18 休館
19 休館	20 【手話講座】 スマホ講座	21 ことぶき コスモス パソコン 稲枝ヨガ	22 パセリ ヨガクラブ 筋トレ講習会	23 勤労感謝の日 H & H説明会	24 【切り絵講座】 【うたの広場B】 子育て支援井戸端会議	25 休館
26 休館	27 切り絵クラブ 【手話講座】	28 【絵手紙講座】 【音楽健康塾】 カロムことぶき	29 パセリ	30 さわやか		

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。

