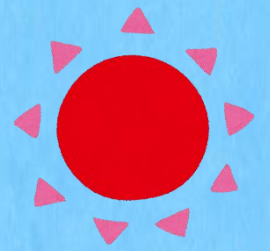




# 「ほっとぴあ」の1か月 令和5年5月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	鯉のぼり創作の続き／大型ジェンガ					
7	8	9	10	11	12	13
	魚釣りゲームの創作					
14	15	16	17	18	19	20
	レ ッ ド コ ー ド					
21	22	23	24	25	26	27
	3A(脳の活性化を目的としたゲーム)					
28	29	30	31	 		
	アニマルハンター					

運動不足は体力や筋力が衰えて思うように体が動かなくなったり、脳への刺激が減る要因になります。しかし、高齢者が急に激しい運動をすると、怪我や転倒をしてしまう恐れもあります。高齢者が適度な運動を日常生活に取り入れるには「体操」がおすすめです。ほっとぴあでは、日々の体操やレッドコードを取り入れることにより、現在の日常生活動作や下肢筋力の維持を目指しています。

生きいきとした、日々を過ごせるよう、運動習慣をつけ元気な体作りに取り組みましょう。

