

## 冬の寒い季節こそ からだをうごかさう



寒い時期は体温の発散を防ぐ為に**血管が収縮**して血圧が上がりがちです。  
暖かい室内から寒い屋外へ移動した際の急激な**血圧変動**で心臓への負担も…  
筋肉も硬く収縮しやすく**柔軟性**が低下する為、腱・靭帯などの損傷も起こりやすくなります。外出時には 体温調節のできる脱ぎ着しやすい服装で十分に**防寒**するとともにストレッチや体操などの準備運動をしっかりと行い**身体を温めて**

**筋肉の柔軟性を高めてから**でかけるようにしましょう。

寒いからといって家にこもりがちになると**脳への刺激**も低下します。  
おっくうがらずに出かけて こまめに体と頭を動かしましょう！



**体操の講座も、いろいろご用意しています！**

**竹仁地域センターまでおでかけくださいね♪**

## 竹仁地域センター11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
					1 いい友書道	2 すいすい倶楽部 ドリームドリーム夢
3 文化の日	4 振替休日	5 避難訓練	6 百歳体操 習字 銭太鼓	7 かたくりの会	8 ダックスファンド	9 くららにて 生涯学習 フェスティバル ドリームドリーム夢
10 生涯学習 フェスティバル	11 ヨガ同好会	12 竹仁のえんがわ 映画鑑賞	13 百歳体操 習字 銭太鼓	14 すみれの会	15 経絡体操	16 ドリームドリーム夢
17	18	19 移動図書館 ノルディック カントリー クラフトクラブ	20 百歳体操 習字 銭太鼓	21 かたくりの会	22 ダックスファンド	23 勤労感謝の日
24	25 ヨガ同好会	26 うたごえ メモリーズ	27 百歳体操 銭太鼓	28 すみれの会	29	30 ドリームドリーム夢

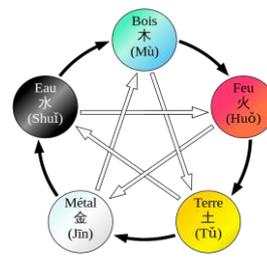
赤字のものは 主催講座です。  
10月20日時点で申請済みのものを記載。

# 11月・12月の主催講座ご案内

**11月15日(金) 10時～12時**

鍼灸師  
講師 **真田 秀美**先生

健康 <sup>けい らく たい そう</sup> **経絡体操**



気・血・水の通りみちである経絡を意識しながらからだを動かすことで  
寒さで縮こまったからだ全体の**めぐりを改善**していきましょう！

**11月19日(火) 13時～15時**

全日本/ルディックウォーク連盟  
ウォーキングライフマイスター  
講師 **畑岡 学**先生

久芳支所集合  
久芳・上戸野・竹仁合同開催

**ルディック  
ウォーキング**

晩秋の久芳ダム周辺を歩きます。  
飲み水持参で お越し下さい。  
スティック貸出しを希望の方は事前にお申出ください。

**定員30名・予約制**



**12月10日(火) 10時～12時**

助産師  
講師 **山根美喜子**先生

**のびのび体操**

ゆったりした動きで からだのすみずみまでのびします。  
たのしい脳トレも取り入れて 心身ともに活性化させましょう。



令和元年 9月末現在 竹仁地区  
世帯数 449 世帯  
人口 997 人  
(男/445人 女/552人)



**12月25日(水) 13時～15時**

ミニチュア粘土で **こどもクリスマス♪**  
おこさまランチをつくろう！

**定員 親子で15名 材料費 500円**

**12月27日(金) 10時～12時**

**正月花アレンジメント**

**定員20名 材料費 2000円**

竹仁地域センターだより 11月号 No. 100  
発行： 竹仁地域センター 10月20日  
問合せ先： **082-435-2301**