

天狗の館健康いきいき教室イベント年間計画

4月	町内花めぐり		花の香りは、日々の健康維持につながり、ストレスを緩和します。 季節の変わり目を楽しみ、れんげつつじ、ぼたん桜、二輪草などを巡りましょう。
5月	町内花めぐり		花の香りは、日々の健康維持につながり、ストレスを緩和します。 季節の変わり目を楽しみ、れんげつつじ、ぼたん桜、二輪草などを巡りましょう。
6月	茶道入門体験		茶道の先生にお茶をたてて頂き、心も体もリフレッシュしていただけます。 また、ご自分で立てたお茶を飲んで頂く事も出来ます。お茶菓子と一緒に召し上がれ。
7月	あじさいえんげんがく 紫陽花園見学（靈仙寺湖周辺）		さわやかな高原の空気の中で紫陽花の花の中を散策し心も体も前向きに過ごしましょう。
9月	トランプゲーム		ババ抜きや、神経衰弱など誰でも簡単に出来るゲームを行います。 記憶力や集中力、判断力等を高めながら仲間とのコミュニケーションを養う事が出来ます。
10月	色鉛筆塗り絵		集中して色を塗ることにより、脳の活性化を図り認知症予防やストレス解消に繋がります。
11月	折り紙コマ作り		折り紙で良く回るコマを作ります。想像力や集中力、思考力を鍛える事が出来、指先の運動の他、脳の活性化を図りましょう。
12月	イスに座ったまま出来る 冷え症予防運動		冷え症は身体を老化させる原因にもなると言われています。 椅子に座ったままで簡単な足先の運動をする事で冷え性の予防が出来ます。
1月	飯綱町方言かるた		北信（飯綱町）地方の方言かるたトランプを使い、コミュニケーションツールとして、親しみを持って効果的に方言を活用してみましょう。
2月	ストローヒンメリ作り		フィンランドでは豊作や幸運を呼込むと言われている装飾品、それをカラフルなストローを使って作り、お部屋などに飾り付けましょう。
3月	身体機能向上運動		身体機能の低下は、運動機能や心身機能にも影響すると言われています。 椅子に座ったまま出来る簡単な運動をする事で、日常生活を豊かにしましょう。

※ 今年度のイベントは上記のとおり計画しておりますが、当日の天候や講師の都合等により内容が変更になる場合があります。
※ 当日の内容は、天候等により変更することがあります。ご了承ください。

