

ふまサロ通信

令和7年2月

作成者:池田町社協

~ココロ♡スマイル~

2月14日はバレンタインデー！

日頃の感謝を伝えたり、愛をこめたり、いろんな文化が誕生していますね。ココロは自分が食べる美味しいチョコレート探しに夢中♪

へびじゃないよ、いもむしだよ。



ダンスで健康効果！第2段！ 柔軟な体を目指そう！

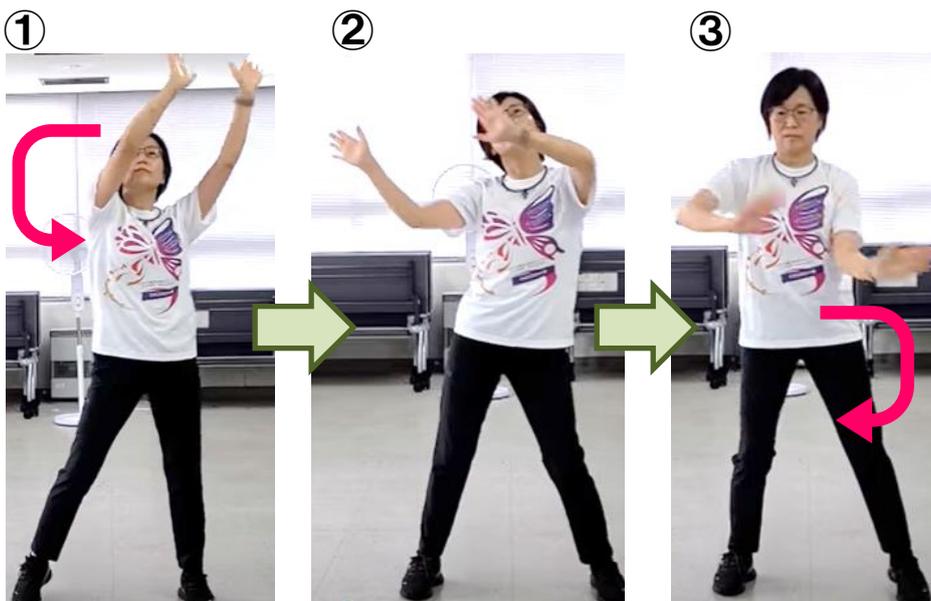
レッツダンス！COCOROの翼！第2段！まだまだ振付の紹介をしていきますよ！ぜひ覚えてみてくださいね♪

~COCOROの翼 ダンスの健康効果~

全体的な効果として、ストレス解消、不眠解消、肩こり解消、血流促進、筋力アップ、代謝アップ、体幹強化、転倒予防、脳トレ、姿勢改善、バランス感覚の強化があります。

今回のテーマは、**ウェーブ運動！**

COCORO の翼の振付には、清見坂、利別川といった名所を表すのに、体全体をつかったウェーブ運動も取り入れています。波のようにしなやかに体を動かすことで**柔軟性を向上、普段の姿勢を綺麗にしていけることができます♪**



川や坂を表現するように手を広げてウェーブ運動開始！

手の動きに合わせて腰にも重心をのせてリズムよく動いてみよう！

最後までしっかり振り下げよう！体全体を動かすのを意識して！

ポイントは

足腰と手の動きの連動！

手だけ、足だけではなく、波の動きを全身で表現しよう。

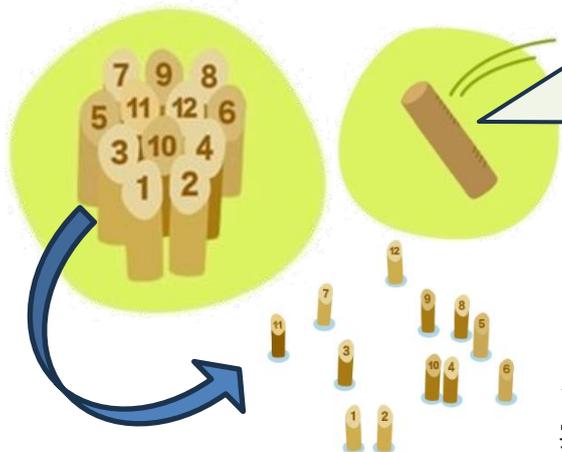
手を右に動かす時は、足腰も右に重心をおいて動いてみよう♪

左に動く時も同じようになめらかなウェーブ運動に挑戦！

裏面もあります。

フィンランド生まれのスポーツ モルック！

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカ(kyykkä)というゲームを元に Tuoterengas 社(フィンランド)によって 1996 に開発されたスポーツです。母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイしているとのうわさも！



簡単なルールは・・・

木できた特徴的な棒を数字の書かれたピンに向かって投げる！
倒れた数字や本数で得点がつき、先にピッタリ50点を獲得した人が勝ち！

1/20(月)にROCOCO2号店で実施した様子 ↓ →



ROCOCO2号店で体験できます！予約不要！お待ちしております♪

保健師さんたちのふまねっと健康教室 2月の訪問日程！

2月25日(火)10:00~	9丁目町内会館 ふまねっと健康教室	保健センター:工藤さん (総合相談、介護相談)
----------------	----------------------	----------------------------

※3月のサロン、ふまねっと健康教室における保健師さんたちの訪問はありません。

お問い合わせ

〒083-0023 池田町西3条6丁目14-1 ふれあいセンター1階
社会福祉法人 池田町社会福祉協議会(電話:015-579-2222)

QRコードを読み込むと社協のホームページにつながるよ。



表面もあります。