

ふまサロ通信

令和7年3月

作成者:池田町社協

~ココロ♡スマイル~

3月は出会いと別れの季節♪

3月といえば・・・卒業シーズンですね！皆さんの卒業定番ソングは何ですか？ロココは卒業式で「旅立ちの日に」をよく歌いました♪

へびじゃないよ、いもむしだよ。



ダンスで健康効果！第3段！ バランス力がありますか？

レッツダンス！COCOROの翼！第3段！結構覚えてきた方も増えてきたかも？1月からの通信を見返しながら一緒に踊ってみましょう！

~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、**片足立ち！**

COCORO の翼の振付には、しなやかにバレエのように片足立ちで伸びあがるポーズがあります。雄大な利別川を表すようにやってみましょう！また**片足立ちによって体幹を鍛えることで、バランス感覚を養ったり、不安定な体を支えようとグッと集中力も高まります♪**



ポイントは

しっかりと手足を伸ばしきること！

まっすぐ立って、手足を対角に伸ばしきるのが大切！

腕を上げようとして、前のめりになると姿勢が悪くなってしまいますので、腕は無理なく上がる範囲で頑張ろう。

片足立ちも、足がうまく上がらない、転びそうになるという方は、少し床についても大丈夫！

その分しっかりと手足を伸ばしてみよう！

裏面もあります。

ROCOC02号店よりお知らせ！初心者向けディスコ教室誕生？！

4月よりエルダー健康教室の時間が一部変更となります。

毎週月曜日 11:30～12:00 のエルダー健康教室が

大人のディスコ教室～初心者向け～に変更となります！

【！！注意！！】

変更は**4月7日(月)**からです。

月曜日のみの変更となります。(金曜日 11:30～12:00 はエルダー健康教室を実施します。

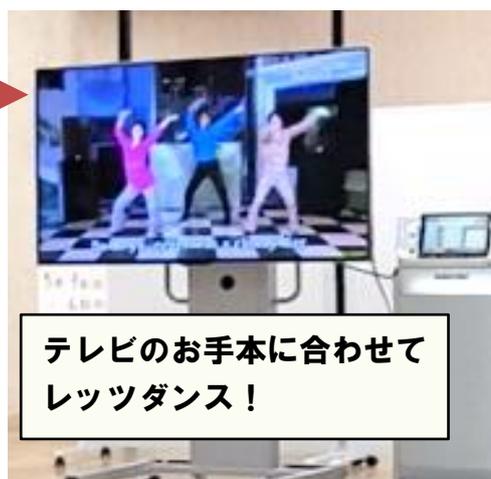
月曜日 11:30～12:00 のエルダー健康教室はなくなります。

大人のディスコ教室～初心者向け～ 教室とは

毎週月曜日と金曜日の 14:45～15:15 に行っている「大人のディスコ教室」が大変賑わっており、「もっと踊りたい！」「初めて来たのもっとじっくり練習したい」そんな声も聴かれるように。そこで考えたのが、「大人のディスコ教室～初心者向け～」教室！

パートごとのレッスン編動画を見ながら楽しくレッツダンス！初めての方も、復習したい方もどちらもおすすめです♪

※「大人のディスコ教室」「大人のディスコ教室～初心者向け～」はいずれも、テレビ画面を通して、専用の動画を見ながら踊る教室です。専門の先生はおりませんのでご注意ください。



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。