



徳重地区会館だより



日頃より地区会館をご利用いただき、誠にありがとうございます。
4月分の体育室、多目的室のお部屋予約が可能ですが、ご予約はお済みでしょうか？

今年は予約抽選会場の変更や臨時の予約抽選会等、皆様に大変なご不便をおかけしてしまい、誠に申し訳ございません。

皆様によりよく利用していただけるようスタッフ全員一丸となって努力しておりますので、
これからも徳重地区会館をよろしくお願いいたします。 館長

【平成30年度 徳重地区会館カレンダー】

※ 窓口にて用意しております。お気軽にお尋ね下さい。

徳重地区会館 平成30年度カレンダー

平成30年4月							平成30年5月							平成30年10月							平成30年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31			28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
29	30																										

平成30年6月							平成30年7月							平成30年12月							平成31年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7							1			1	2	3	4	5
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		

平成30年8月							平成30年9月							平成31年2月							平成31年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4						1						1	2						1	2	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30

平成30年 3月1日(木)の予約抽選会は、緑文化小劇場で行います。

※ 緑文化小劇場、抽選会案内を窓口にて用意しております。

『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口
住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)
TEL/FAX 052-878-2055
E-mail otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ
みどりっちFacebook

<http://www.city.nagoya.jp/midori/>
<http://www.facebook.com/236741579795183>

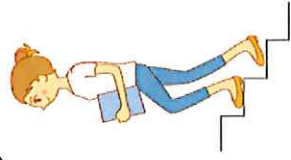


座ってできる転倒予防体操

で転倒予防しましょう

...とはいえ、ゆっくり座って体操している暇などないという方は

- 一歩一歩階段を踏みしめるように登る
- 速く歩く習慣をつける
- 立ったまま着替える
- 時々片足立ちになる
- 歩幅を広めに歩く
- 時々つま先立ちになる



このような事を日常生活の中で意識して行うだけで少しずつ足腰が丈夫になりバランス感覚も向上するそうです。

層の上では春とはいえまだまだ寒い日が続いていますね。ついつい外出も億劫になり運動不足や寒さの為に思うように身体が動かずに転んでしまった、または平坦で何も無い場所でも何故かつまづいて転びそうになった...などという経験ありませんか？

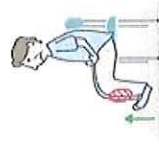
そこで今回は「転倒予防体操」をご紹介します。室内で椅子に座って出来ますので、ぜひご家庭や職場などで行ってみてください。



転倒予防体操

1 すり足改善

両足をそろえ、かかとを軸につま先を上げ下げ。次につま先を軸にかかとを上げ下げする。



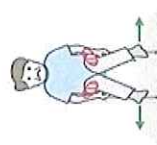
2 太腿筋力アップ

片脚を上げ、足首を手前に曲げかかとを押し出すようにひざを伸ばす。足首を伸ばしてひざを曲げ、また伸ばした後下ろす。



3 太腿筋力アップ

両ひざを軽く上げ、両脚を上げる。両ひざをつけたまま足先を開いて閉じる。



4 腹の筋力アップ

片脚を上げ、ひざを胸のほうに引き寄せ緩める動きを3回繰り返し、脚を下ろす。



長らくご迷惑をお掛けしておりました、体育室及び多目的室が3月6日より利用再開となります。

転倒して怪我の無いように、今回ご紹介した予防体操などでしっかりと足腰を鍛えましょう。



※ご自分の体調・体力に合わせ、無理のない程度で行ってください。