

Mellow かがだより

7月号

ちょボラ隊 活動報告

6月は6回の依頼に対応いたしました！

登録者：片山津地区で2名増えました！

利用登録者：山代の方が1名登録されました

「きらりびと」募集

毎月第3水曜日に開催しています「手仕事サロン」で
65歳以上の手芸の得意な方「きらりびと」を募集しています。

- ・ハギレを使った小物作り
- ・簡単な水引細工
- ・ちりめん細工 などなど…

子育てママたちとおしゃべりをしながら
ご指導もよろしくお願い致します。



「KAGA 健食健歩プロジェクト」スタート！

ウォーキングイベントを開催しました！

第1回「ウォーキングマップを使ったウォーキング教室」を開催しました。BOSS 加賀ウェルネスパーソナルトレーニングスタジオの羽深 勇基講師の指導の下、開催されました。



羽深講師からのウォーキングポイント！

・上り坂では腕をふる位置を下の方にとすると足が高くあがって歩きやすい・下り坂では母指球に力を入れると膝の負担が少ない・腕をふって歩くことで、体がねじれて上半身の筋肉を使い、シェイプアップになるそうです♪

「ウォーキングマップを使ったウォーキングイベント」の開催団体を募集しております。

皆様のお申し込みをお待ちしております♪

ラジオ体操を実施しました！

「ラジオ体操を中心とした運動教室」がいよいよスタートしました！初回の加賀体育館では、ゆーゆー館内フィットネス YOU の桑村 貴太講師を中心に、38歳から85歳までの男女49名が参加されました。



桑村講師からは、ラジオ体操の動きの説明や腕の動かし方や足の使い方などの細かい説明、効果的なストレッチの方法など、自分の体のためになるお話がたくさんありました。

7月は17日(火)加賀体育館、
25日(水)山中健民体育館
どちらも10:00~11:00です！

予約は不要ですので
ぜひご参加くださいね♪

発行者：シニア活動応援 Mellow かが (加賀市委託事業)・運営団体：NPO 法人かもママ

所在地：加賀市下河崎町 79 番地-2 (NPO 法人かもママ事務所内)

連絡先：Tel/Fax 0761-73-0203・Eメール：mellowkaga@orion.ocn.ne.jp・ホームページ：<http://mellowkaga.jimdo.com/>