

平成27年
8月

ダイバ

行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント	お知らせ他
1	土		☆丼フェア☆ 8/3(月)~8/8(土) モリモリ食べて…力をつけて… 暑～い夏を乗り切ろう!! 夏バテ防止<ミニ雑学> うなぎ Q.なぜ「土用の丑の日」に鰻を食べるようになったか? 江戸時代、売れていない鰻屋に平賀源内が 助言したことからとされています。 「丑の日にちなみ、「う」から始まる食べ物を 食べると夏負けしない」という風習が定着! 2015年夏の土用の日は… 7/24(金)・8/5(水) <高血圧について⑤> 適度な運動で血圧を下げよう 1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
2	日	定休日	
3	月		
4	火		
5	水	三味線 ☆土用丑の日☆	
6	木		1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
7	金		
8	土		
9	日	定休日	
10	月	大正琴「紅ほっぺ」	
11	火		1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日	定休日	1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
17	月	誕生日会「友達クラブレモン」	
18	火		
19	水		
20	木	朗読「話の会」	
21	金		1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
22	土		
23	日	定休日	
24	月	マジック・ファンシー	
25	火		
26	水	習字	1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい
27	木	「恵の会」	
28	金		
29	土		
30	日	定休日	
31	月		1.運動が血圧を下げるワケ 運動をすると一時的に血圧があがりますが、 全身の筋肉に酸素を送ろうと血管が広がるため 血圧が次第に下がってきます。 日常的に運動を繰り返すことで、 血圧は低めに安定してきます。 2.高血圧の予防・改善に適した運動 有酸素運動 ※長時間続けることが大切 早足での散歩 軽いジョギング サイクリング 縄跳び 水泳 プールでの水中歩行 ☆無理なく楽しく続けていけそうな運動から始めましょう! ※都合により予定が変更になる場合もありますので ご了承下さい