

平成27年  
9月

# ダイバ 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント
1	火	
2	水	
3	木	
4	金	防災訓練(予定)
5	土	
6	日	定休日
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	ハーモニカ「たんぽぽ」
12	土	誕生日会・習字
13	日	定休日
14	月	ハワイアンフレンズ
15	火	高野けんじ様ショー
16	水	三味線「仁田様」
17	木	
18	金	
19	土	朗読「話の会」
20	日	定休日
21	月	
22	火	
23	水	◇敬老会(登米会)◇
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	定休日
28	月	
29	火	
30	水	

お知らせ他

**<敬老会> 9月23日(水)実施!**

100歳 **紀寿** のお祝い者含め  
11名の長寿祝いを...

カラオケ! **ビンゴゲーム** 景品あり  
歌って **登米会も来ます!**  
お楽しみに!!

**<高血圧について⑥> 「歩けよ歩け」** **効果的な歩き方** ※目標1日1万歩

- 長く続けられ体への負担が少ない「早歩き」

- あごを引いてまっすぐ前方を見て歩く
- 両腕を伸ばし大きく振りながら歩く
- シューズは運動専用の物を用意
- 足はできるだけ伸ばし、かかとから着地するように歩く
- 20～30分歩く(週に4～5回が理想)

2.適切な運動量を確認する

- まず一定の速度で3～4分歩く
- 立ち止まって15秒間測った脈拍が以下のような程度であれば適切と言える

年齢	脈拍
30歳代	28
40歳代	26
50歳代	25
60歳以上	23

※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