

ミニお達者教室スケジュール

10月

広げよう！介護予防の輪！



秋は代謝が高まる季節！冬が来る前に運動を・・・

体には体温を一定に保つ機能があり、外気温に対してエネルギーを発散して体温を調節します。

夏は暑いので、発散されるエネルギーは少ないですが、冬は寒いため体温が下がらないようエネルギーを多く放出します。普段運動不足で動くことが少なく、筋肉量が少ない場合は、エネルギーの放出だけでは体温を保つことができず、体脂肪をためて体温を保とうするので、太りやすくなってしまいます。9月～11月は運動によって代謝を高めるのに最適の時期です。体を動かして基礎代謝を高めましょう。

お住まいの地区
以外の公民館へ
も参加してくださ
い！

時間：午後2時～3時



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 中川 公民館	5	6 山田 公民館	7
8	9	10	11 三谷 公民館	12	13 美川 公民館	14
15	16	17	18 矢掛 公民館	19	20 小田 公民館	21
22	23	24	25	26 川面 公民館	27	28
29	30	31				

ミニお達者教室スケジュール

11月



日	月	火	水	木	金	土
			1 中川 公民館	2	3	4
5	6	7	8 三谷 公民館	9	10 美川 公民館	11
12	13	14	15 矢掛 公民館	16	17 小田 公民館	18
19	20	21	22 川面 公民館	23	24 山田 公民館	25
26	27	28	29	30		

12月



飲み物と室内
シューズを
お持ちください♪

時間
午後 2時00分～
3時00分

日	月	火	水	木	金	土
					1 山田 公民館	2
3	4	5	6 中川 公民館	7	8 美川 公民館	9
10	11	12	13 三谷 公民館	14	15 小田 公民館	16
17	18	19	20 矢掛 公民館	21	22	23
24	25	26	27 川面 公民館	28	29	30
31						

申込不要