

なごみ

筋肉にはおおむね四つの働きがあると言われています。それは①「力を出す運動の源」。日々の運動によって筋肉を使い筋肉を萎縮させないことが大切です。②「熱源」。筋肉は使っていない間もエネルギーを消費し、熱を発生しています。この熱の発生が基礎代謝と言われるもので、体温を維持するとともに、ダイエットには欠かせない機能だそうです。③「血管のポンプの役割」。筋肉が緩むと血液が流れ込み、縮むと押し出され、心臓の手助けをしてくれているのです。特に足の血液は重力に逆らって心臓に向かうため、筋肉のポンプの役目が大切になります。④「外部の衝撃からカラダを守る」。筋肉によって、骨や内臓は守られているので、転んだときにも骨折のリスクが小さくなるのだそうです。

いかがですか、出来る範囲で運動して、筋肉を維持したいものですね。



3月のお知らせ



3月お楽しみ講座のご案内

《折り紙の会》

○3/3 10:00～11:30

○講師:和田敏子

○「こま」を作成予定

○どなたでも自由参加です

★参加者は折り紙・クリップを持参して下さい。



《歌う会》

○3/16 10:00～11:30

○講師:大石誠

○カラオケ ○費用:無料

○どなたでも自由参加です



《布ぞうりの会》

○3/17 10:00～15:00 ○講師:中嶋廣子

○自分にぴったりな布ぞうりを作りましょう!

○費用:300～500円(材料費)

○募集人数:5名程度

《手芸の会》～和紙細工～

○3/24 10:00～11:30

○講師:中澤巳代子

○「ペン立て・小物入れ」を作成

○費用:500円(材料費) 当日支払い

○募集人数:15名(先着)



事務所受付または電話でお申込み、お問い合わせ下さい。



「ひな祭り茶話会」にお越し下さい

3月2日(金)13:00～14:00 洋室

内容:湯島幼稚園園児による合唱

ひな人形カード作り

おもてなし:甘酒・福茶

