



～今月の休館日～



18日(月)
お休みです。



☆ウルトラ市民Gクイズ☆

～答え合わせ編～

☆むくみは、塩分やアルコールの過剰摂取が影響していると言われています。では、このむくみを解決できる栄養素は次の①～③のうち、どれでしょう？

- ① ビタミンB
- ② カリウム
- ③ アミノ酸

正解は、

② **カリウム** でした！！

みなさん、正解できましたか～？



『食べて、カリウムを摂取しよう！！』

野菜であればイモ類



(ジャガイモ、サツマイモ、サトイモなど)、



果物であればバナナ、マンゴーがカリウムを多く摂取する事が出来ます♪



また、レーズンなどのドライフルーツもおすすです！

カリウムは水溶性なので、一例としてイモ類はおみそ汁や煮物、

果物はヨーグルトに入れて食べるなど、ちょっとしたお食事の中に

ぜひ取り入れてみてください。



『寒さにも、ウィルスにも負けない
体力作りにオススメの教室をご紹介♪』

シルバー体操

65歳以上の方が対象、

運動初心者の方でも安心して楽しめる

テーマ、内容で開催中のスポーツ教室☆

火曜日			15時～16時	金曜日			10時～11時
月	日	曜日	テーマ	月	日	曜日	テーマ
	5	(火)	痛み予防ストレッチ (肩・腰・膝)		1	(金)	冬太り解消！基礎代謝アップ！ 正しい歩き方トレーニング♪
2月	12	(火)	ボールで楽しく エクササイズ！		8	(金)	足腰強化！自重トレーニング
	19	(火)	自宅でもできる！ 下半身トレーニング		15	(金)	ラダーで カラダほかほか トレーニング♪
	26	(火)	冬太り解消！基礎代謝アップ！ 正しい歩き方トレーニング♪		22	(金)	姿勢ほっこり！エクササイズ

ご自身の体力、ペースにあわせて無理なく運動することが出来ます！また、ご予約に合わせて参加出来る日、ご興味があるテーマの日だけ参加することもOKです♪
日頃の運動不足解消や、教室を通じて運動仲間作りにもピッタリな教室です！



1月21日(月)休館日、
職員研修を行いました！



1月21日(日)、今回は『人権研修』と、『FCGレクダンス研修』の2つを実施しました！
『人権研修』では、「LGBT」セクシャルマイノリティをテーマに講義をし、それに基づいてグループごとに意見交換や発表なども行いました。
『FCGレクダンス研修』は、トレーナーそれぞれが1曲ずつ担当し、受付職員の皆さんが参加者役としてレクダンスを体験して頂きました♪
利用者、参加者の目線や考え方を理解し、より良い接客対応が出来るよう、職員一同が真剣に集中しながら学び、とても充実した時間となったので、今後の業務においても活かしていきたいと思っております！



『気になる今年の方角は・・・？』

今月はいよいよ待ちに待った、節分です！！

節分といえば、恵方巻き！

しかし！毎年、節分前の方角が気になり、夜も眠れない方の為に、お伝えします♪

今年の方角は、

『東北東』です！！！！

お間違えのないよう、食べる前にご確認ください。

ちなみに、なぜ恵方巻きを食べるのか？

理由は、「福を巻き込む」ことから巻きずし、「縁がきれない」よう、1本まるごと食べることで縁起がよいとされているそうです。

