

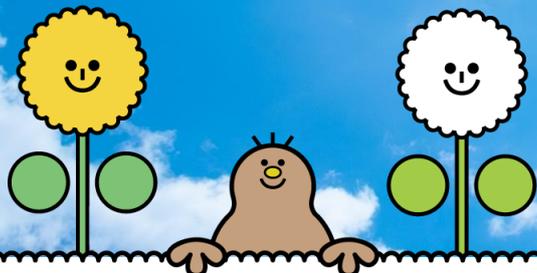
そら通信

2026年 🍷 2月号

〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30
TEL: 042-381-6922
FAX: 042-316-4120

開所時間

●お問合せ・電話相談	火	▶ 11:00~19:00
	水~土	▶ 10:00~18:00
●交流室	火	▶ 12:00~19:00
	水~土	▶ 12:00~18:00



2月のお知らせ

(1) プログラム について ※プログラムの参加は予約が必要です

- ① 健康講座 2月4日(水)
健康な生活を送るための情報を提供するプログラムです。今回のテーマは体内時計と円滑なコミュニケーションのヒントです。
- ② そら・ベイキング 2月10日(火)
レシピをもとに、助け合いながらオープン料理(パン)に挑むプログラムです。今回は最近話題の「こねないパン」に挑みます。
- ③ 室内アスレチック 2月12日(木)
室内で出来る軽運動を楽しむプログラムです。今回は、卓球マシンでレシーブの練習をしましょう!
- ④ クッキング・きほんのき 2月17日(火)
自宅でも簡単に作ることができる簡単料理を、それぞれ1人分ずつ一緒に作ります。皆さんの参加をお待ちしています♪

(2) レクリエーション について

- ① できたてポップコーン 2月6日(金)
コーンが弾ける様子を眺めつつ、のんびりお過ごし下さい。黒糖キャラメル味を予定しています。※変更の可能性あり
- ② 座ってストレッチ 2月24日(火)
椅子に座って無理なく、気持ちよく身体を伸ばしましょう♪無理なく程良く身体をほぐせる、気持ち良い時間ですよ
- ③ スープ&スムージー 2月26日(木)
季節を感じられる食材を使った、健康的で美味しいスープを提供します。お気軽にお越しください。

健康コラム

足指グーパーする運動は、地面をつかむ力が養われ、立っている姿勢を安定させたり、バランスが向上することで転倒防止にもなります。

足の指をグーパーとゆっくり1日15回ほど動かしてみませんか?

全国生活習慣病予防月間



2月は全国生活習慣病予防月間です。今年のテーマは「一無、二少、三多」。

このうち「三多」には、**今より10分多く動き**(多動)、**しっかり休養し**(多休)、**多くの人・物・事に接し**(多接)、**生き生きした毎日**をという思いがこめられています。

「三多」を意識して、ぜひそらにも足を運んで下さいね。

健康講座 体内時計
コミュニケーション
2月4日(水)15:00~16:00

HOT
温ドリンク
ウィーク
2月10日(火)~14日(土)

グ



足指をぎゅっと握りしめるように曲げます

足指をできるだけ広げて開く



パ