

## 【たんぱく質を意識して食べましょう】

元気な体を維持するために、たんぱく質は必要不可欠な栄養素です。毎食しっかり摂り、不足しないよう心がけましょう。

💡 ふだんの食事にたんぱく質ちょい足し 💡

### たとえば…

-  ごはん+納豆、しらす、かつお節
-  パン+ハム、チーズ、ツナ、ベーコン
-  汁物+豆腐、卵、油揚げ、ちくわ
-  サラダ+サラダチキン、魚の缶詰
-  炒め物+ソーセージ、ひき肉

おやつにきな粉ヨーグルトやカフェオレ など



美味しい〜

## いきいきと生活 するために!!

☆会場が増えます！

### 【地域交流ひろば】ご案内

【地域交流ひろば】は、『運動習慣の継続の場』として、集まった皆さまが CD または DVD にあわせて体操を行います。健康づくりだけでなく、地域の皆さまの楽しい交流の場でもありまーす♪

安立園では、安立園さんぽ道、都営府中八幡 2 丁目アパート、宮西公会堂、京所公会堂、中央文化センター、緑苑、寿町二丁目中央公会堂の 7 か所で開催しています。

詳しい日程等は、安立園で配布している『予定表』でご確認いただくか(公式 LINE やホームページにも掲載しています)、電話でお問合せください。



「皆さんのおしゃべりも楽しい♪  
参加することで生活のリズムが整います。」

## 安立園 LINE はじめました♪ 友だち募集中です!!



お友だち登録  
お願いします♪

@575vhals

- ・地域の皆さまのお役に立つ **情報発信**をします！
- ・トーク画面のメニューを押す(タップする)だけで **さまざまな情報**が見られます！
- ・**電話、講座申込み**が簡単にできます！

 ホームページ	 電話	安立園 だより
講座情報 地域交流 ひろば	今月分 講座申込み	来月分 講座申込み



## 脳トレで 頭も元気に!

運動が脳を活性化することは、多くの研究で明らかになっています。積極的に体を動かし、認知機能を鍛えましょう♪

### 筋トレ&ストレッチ

- ・椅子立ち座り
- ・片足立ち
- ・気持ちよく身体を伸ばす



### 有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・スイミング
- ・エアロビクス



### 色々な運動

- ・好きなスポーツなんでも♪  
登山、ヨガ、ダンス、太極拳、ラジオ体操、球技…

