

ミンツだより

北本スクエアダンスクラブ Mints
 総務部 太田(久)
 第184号 2025年 3月 29日(土)発行

【フレイル】って、知ってる？



ここ最近話題の単語、「フレイル」...【加齢により心身が老い衰えた状態】のことだそうです(出典:「健康長寿ネット」)。

しかしフレイルは、早く介入して対策すれば健康な状態に戻る可能性があります。NHKの「あしたが変わるトリセツショー」という番組で【トリセツ流フレイル対策15分エクササイズ】という特集がありました。かんたんな11項目の動きで身体を改善できるという、その一部を右図でご紹介します。

ミンツメンバーを含むスクエアダンサーは、ほかの高齢者よりは格段によく歩いていると思いますが、歩く以外のエクササイズもバランス良く無理なく取り入れることで、健康寿命を延ばすことはまだまだ可能です！ ぜひご家族やお孫さん・お友達なども巻き込んで、みんなで取り組んでみましょう👍

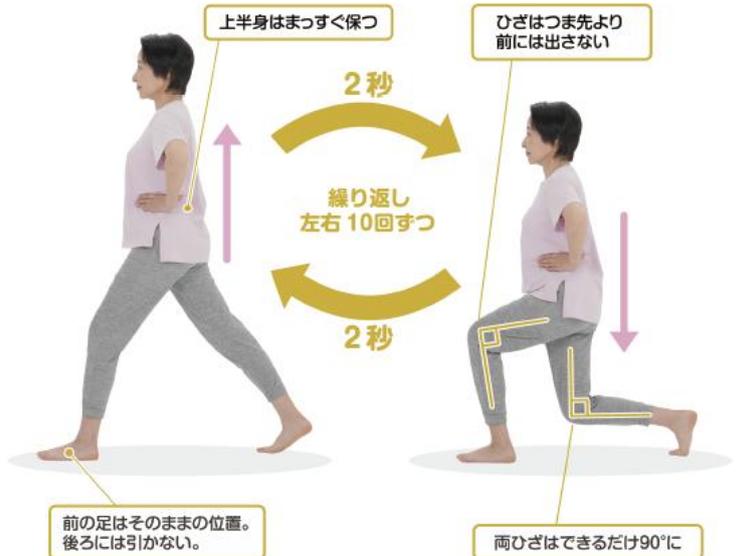
3 太もも お尻の筋トレ

時間・回数

4秒×10回 左/右

やり方

- ① 片足を一步前へ出す。
- ② 上半身はまっすぐ保ちながら、2秒かけて沈む。
- ③ 前の足はそのままの位置で、2秒かけて上半身を戻す。
- ④ 左右10回ずつ行う。



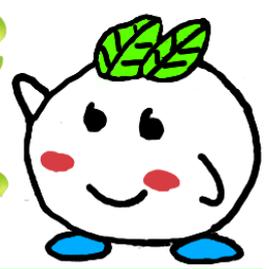
※バランスを崩しやすいので、イスなどに手を掛けて行うと安全

↑ この資料は公式サイトから配布されているものの抜粋です。全貌が気になる方は上のQRコードを使うか、太田(久)まで！

ミンツアニバ本番まで
残すところ2週間!!
 当日は元気にお客様をお迎えしつづ
 パーティーの空気を楽しみましょう！

例会情報

4月5、12、19、26日...北部公民館1F 集会所
★4月5日は【アニバーサリー作業日(ダンスなし)】です！
 18:30から20:30～21:00くらいまでです。



パーティー情報

「**県連行事参加推奨**」=埼玉県連主催行事。なるべく参加を！ 「**応援お願いします**」=太田(久)コール出番あり
 セルの色 ■ = 県連行事、■ = Mints主催、■ = 事前予約制、■ = 予約勿切済、■ = 太田(久)がゲストのパーティー

年	月	日	曜	時間	主催	催事名	会場	備考
2025	4	13	日	10:30～16:00	北本SDC Mints	15周年 第12回 アニバーサリー	北本市文化センター	がんばろう!!
2025	4	26	土	10:00～15:30	東村山 スクエアホップーズ	創立48周年 アニバーサリー	所沢市民文化センター ミューズ	事前予約制
2025	5	6	火(祝)	10:30～15:30	Rhythm International	Rhythm International Party 2025	ルミエール府中	事前予約制
2025	5	18	日	10:00～15:30	春日部SDC	創立15周年 Anniversary	草加アコスホール	事前予約不要 応援お願いします
2025	5	20	火	13:15～16:00	常盤スクエアーズ	ハードプラス特別例会	与野本町 コミュニティセンター	事前予約不要 応援お願いします

ミンツのHPは <https://kitamoto-square.dance/> です。2024/1/1より新アドレスになりました！