



# 10月のオアシスだより

2014. 9. 26発行  
オアシス井田

朝晩、そして日中も過ごしやすい季節となりました。スポーツの秋と言われますが、激しい運動だけがスポーツではありません。オアシスでの日課となっている“ストレッチ”も「健康づくり」にとっても効果があるのです。

“ストレッチ”の利点の一つは、血行が良くなるので代謝が活発になること。痩せやすい体質に近づけます。消費カロリー自体は多くなくても、体を伸縮させることで筋肉がほぐれるため、自然と体の稼働域が増えます。すると日常生活での消費エネルギー増に繋がるのです。秋の夜長、“ストレッチ”をご自宅でも日課にされてみてはいかがでしょうか。

## 10月の予定表



※自主製品プログラム（月・水・金／午前 火・木／午後）

日	月	火	水	木	金	土
			1 PM 職員会議	2 AM ウォーキング エクササイズ	3 AM 生ジュース AM 音楽教室 PM パソコンC	4
5 フレーメン フライマル外	6 AM ミーティング PM 書道C	7 AM 生ジュース	8 PM ボウリングC	9 宿泊旅行 (オアシス井田開所)	10 → → → → → →	11
12	13 体育の日	14 AM ハッピー エイジング	15 PM パソコンC	16 AM パナポート AM 生ジュース	17 AM 音楽教室 PM パソコンC	18
19	20 AM 打ち合わせ PM 運営委員会	21 AM 健康作り教室	22 AM ミーティング AM 生ジュース PM ボウリングC	23 AM レンジ クッキング	24 PM パソコンC PM 職員会議	25
26	27 AM 生ジュース PM 書道C	28	29 AM アートの時間 PM パソコンC	30	31 PM ティータイム	