

音楽🎵に合わせて 楽しい体操

音楽のリズムに合わせて、体のツボや神経をゆっくりと動かすことで、健康な体づくりをめざします。

もともとは認知症予防を目的に考案された、椅子に座ったままでもできる簡単な健康体操です。たまにはみんなで歌いながら体を動かしましょう。



けんこう い す たいそう

健康椅子体操の目的

- ①全身の機能向上(肩こり・腰痛の軽減など)
- ②物忘れの防止(認知症の予防・改善など)
- ③リラックス効果(血圧や気分の安定など)

とき：2022年 **12月6日(火)** 14時~15時半

以後毎月第1火曜日に実施します

ところ：いきがい活動ステーション穴生サテライト
(穴生学舎2階「交流サロン」)

参加費：無料

講師：金澤妙子さん(介護福祉士医療的ケア講師)

<参加申し込み>

いきがい活動ステーション(093-967-3420)に電話で!
先着10名で締め切ります