

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。



きょうかんけんこうたいそう 響感健康体操の目的

- 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：2023年**毎月第一火曜日**14時～15時半

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(看護師・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