

介護予防のための

ピンシャン！ 元気体操

回覧

いつまでも、自分の住み慣れたところでピンシャン元気に暮らしたい・・・
そのためには、介護が必要にならないように、元気なうちから
取り組むこと（介護予防）が大切です。

この体操は「動いて、食べて、磨いて元気！」つまり生活の中で
運動・栄養改善・口腔ケアに取り組んで元気になることを目的に、
前橋市が作成したものです。

- 道具などがいらず、椅子さえあれば、いつでもどこでも行えます。
- 続けることで、生活の中の動作が安全に楽に出来るようになります。
- 簡単な動作が中心なので、どなたでも無理なく行えます。
- 馴染みのある曲を使っているので、楽しく続けられます。

記

日時： 原則として毎週金曜日・午前10時より

9月からの日程

9月	7日	・	14日	・	21日	・	28日
10月	5日	・	12日	・	19日	・	26日
11月	2日	・	9日	・	16日	・	30日
12月	7日	・	14日	・	21日	・	28日
1月	4日	・	11日	・	18日	・	25日
2月	1日	・	8日	・	15日	・	22日
3月	1日	・	8日	・	15日	・	22日

内容： ピンシャン！元気体操＋脳活

- ①座って行うストレッチ
- ②座って行う筋力強化
- ③立って行う筋力強化
- ④足踏み運動
- ⑤寝て行うストレッチ
- ⑥お口アップ体操

場所： 荒牧町公民館・多目的ホール

主催： 荒牧町介護予防サポーター会