

ピンシャン！ 元気体操

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

4月からの日程

4月	5日・12日・19日・26日
5月	10日・17日・24日・31日
6月	7日・14日・21日・28日
7月	5日・12日・19日・26日
8月	2日・9日・23日・30日
9月	6日・13日・20日・27日
10月	4日・11日・18日・25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