

町内回覧

初めてます。7月3日(金)より

「介護予防のためと・認知症防止の体操」

毎週金曜日荒牧町公民館10時に来て見ませんか・・・

新了ピンジャン!

元気体操

荒牧町

☆膝痛(ひざつう)・腰痛(ようつう)・肩・首の痛み(肩凝り)に

- 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お口アップ体操等の原則6種類です。

令和2年度

4月	3中10・17止24	10月	2・9・16・23
5月	8中15・22止29	11月	6・13・20・27
6月	5中12・19止26	12月	4・11・18・25
7月	3・10・17・	1月	8・15・22・29
8月	7・14・21・28	2月	5・12・19・26
9月	4・11・18・25	3月	5・12・19・26

●簡単な動作が中心なので、どなたでも無理なく行えます。

●なじみのある曲を使っているなので、楽しく続けられます。

- ・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
- ・後援：荒牧町自治会・前橋市介護高齢課介護予防係
南橋地域包括支援センター・荒牧町長寿会

★ 昨年は45回開催して1050名の方が参加致しました。(無料です)

★ 前橋市御指導のもと、一人ひとりの基本的感染対策を施します