

町内回覧

初めてます。4月8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・・・

新ピンジャン!

元気体操

荒牧町

☆膝痛(ひざづう)・腰痛(ようづう)・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4年度

| | | | |
|----|------------|-----|------------|
| 4月 | 1・8・15・22 | 10月 | 7・14・21・28 |
| 5月 | 6・13・20・27 | 11月 | 4・11・18・25 |
| 6月 | 3・10・17・24 | 12月 | 2・9・16・23 |
| 7月 | 8・15・22 | 1月 | 6・13・20・27 |
| 8月 | 5・12・19・26 | 2月 | 3・10・17・24 |
| 9月 | 2・9・16・30 | 3月 | 3・10・17・24 |

●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（大ホール）

・主催：荒牧町介護予防サポーター会

無料

・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

★ 新型コロナウイルスため、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ながら実施いたします

お知らせ

新型コロナに気をつけ、心も体も健康に！

地域がいきいき

集まろう

通いの場

荒牧町ピンシャン元気体操は表紙にて4月8日(金)より再開致しました。

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化するなかで家に閉じこもりがちの方もいるのではないのでしょうか。感染予防に気をつけつつ、健康維持を心がけましょう。