

町内回覧



初めてます

「介護予防のためと・認知症防止の体操」

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5年度

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

●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ため、楽しく続けられます

・場所：荒牧町公民館（大ホール）10時より

・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

無料

※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