

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6年度

4月	5・12・19・26	10月	4・11・18・25
5月	10・17・24・31	11月	8・15・22・29
6月	7・14・21・28	12月	6・13・20・27
7月	5・12・19・26	1月	10・17・24・31
8月	2・9・23・30	2月	7・14・21・28
9月	6・13・20・27	3月	7・14・21・28

●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ので、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

※心も体も健康に！地域がいきいき

集まろう 通いの場