

始めます介護予防のための

新

ピンシャン！

荒牧

町内回覧

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！元気で楽しく暮らしたい・・・そのためには、介護が必要にならないように、元氣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、磨いて元氣！」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氣になることを目的に、行うものです。

- 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できるようになります。
- 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：27年5月8日（金）：午前10時より

原則として毎週金曜日・午前10時より

・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・前橋市介護予防係

南橘地域包括支援センター・荒牧町長寿会

* 内容：ピンシャン！元気体操の

- 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