

始めています、「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・・・

新ペンション!

町内
回覧

元気体操

荒牧

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。

平成27年度 あらまきペンション! 元気体操事業計画予定表

5月	8・15・22・29	11月	6・13・20・27
6月	5・12・19・26	12月	4・11・18・25
7月	3・10・17・24・31	1月	8・15・22・29
8月	7・21・28	2月	5・12・19・26
9月	4・11・18・25	3月	4・11・18・25
10月	2・9・16・23・30		

●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

平成27年5月8日(金) 体操の様子

