



初めています。

「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。

平成29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	9・16・23・30	12月	1・8・15・22
7月	7・14・21	1月	5・12・19・26
8月	4・11・18・25	2月	2・9・16・23
9月	8・15・22・29	3月	2・9・16・23

●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（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

★ 昨年は48回開催して1093名の方が参加致しました。(無料です)

お問い合わせ(027-234-5028)リーダー富澤聖司