

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7年度

4月	4・11・18・25	10月	3・10・17・24
5月	2・9・16・23	11月	7・14・21・28
6月	6・13・20・27	12月	5・12・19・26
7月	4・11・18・25	1月	9・16・23・30
8月	1・8・22・29	2月	6・13・20・27
9月	5・12・19・26	3月	6・13・27

●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

無料

・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

※心も体も健康に！地域がいきいき

集まろう 通いの場