

町内回覧

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28年度

4月	8・15・22・29	10月	7・14・21・28
5月	6・13・20・27	11月	4・11・18・25
6月	3・10・17・24	12月	2・9・16・23
7月	1・8・15・22	1月	6・13・20・27
8月	5・12・19・26	2月	3・10・17・24
9月	2・9・16・23	3月	3・10・17・24

●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
南橘地域包括支援センター・荒牧町長寿会

★ 昨年は44回開催して1070名の方が参加致しました。（無料です）