

\*香川自治会館\*

震 防 止

## 平成30年歌体操教室「ねぼし」

## 【歌体操とは・・・】

なじみのある童謡を歌いながら普段使っていない筋肉を動かす体操です。

大きな声で歌って身体を動かすと「**ココモティブシンドローム**」※を予防するだけでなく、気分が良くなり、**やる気・元気**がうまれる ⇒ **ときめく人生**につながります。

(※ココモティブシンドロームとは、骨・筋肉等の運動器の障害のために自力での移動が困難になり介護が必要となる危険性が高い状態です。)

【「かかし」を歌いながら片足立ち 10 秒】

【「あめふり」はジャンプで骨を強くする】



## 【特にこんな方の参加をお待ちしています】

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまづいたり滑ったりする。
- 階段を上るのに手すりが必要。
- 遠くまで外出できなくなった。 等



## 【申し込み方法】(市内在住の65歳以上の方が対象です。)

登録制：20名程度(先着順)

\*初回参加時のみ、お申し込みが必要です。

4月5日から受付開始

※会場や日時は裏面をご覧ください。

＜お申込み・お問い合わせ先＞

茅ヶ崎市高齢福祉介護課支援給付担当

電話0467-82-1111 (代表)

# 平成30年度歌体操教室「ねぼし」日程 H30. 3. 12 現在

(会場) 香川自治会館 (香川3-20-1)

(日程) 毎月第1・3 木曜日

(時間) 10:00~11:00

(持ちもの) 内履き・飲み物・タオル

平成30年	6月	7日・	21日
	7月	5日・	19日
	8月	2日・	16日
	9月	6日・	20日
	10月	4日・	18日
	11月	1日・	15日
	12月	6日・	20日
平成31年	1月	休み・	17日
	2月	7日・	21日
	3月	7日・	21日

## <ねぼし参加者からの感想>

- ・姿勢がよくなった
- ・一人暮らしなので、ここに来ることが唯一の楽しみ。
- ・歌を歌いながら体操するのは、意外に良いと思った。
- ・バランスが良くなった。
- ・みんなで一緒に体操するのが楽しい。
- ・優しい運動だけれど、効果は大きいと感じる。
- ・童謡を思い出して、懐かしく思った。 等



## <お申込み・お問い合わせ先>

茅ヶ崎市高齢福祉介護課支援給付担当 電話0467-82-1111 (代表)