出前元気はつらつ教室

☆参加者募集のお知らせ☆

近所の方とご一緒にはじめてみませんか？

参加無料

出前元気はつらつ教室は、村民の生きがいづくりや健康の向上を図ることを目的とした事業で、村内9ヶ所の公民館や集会所で年10回ずつ開催されています。

体操や歌、音楽といったバラエティに富んだ内容になっていますので、運動が苦手な方でも気軽にご参加ください！！

男性の参加も
お待ちしております！！

～ 講師・教室紹介 ～

♪音楽療法 近藤美智子先生

ピアノの演奏に合わせて、楽器を用いて脳トレや体操を行います。

♪歌体操 菊地幸先生

先生の歌に合わせて、手や足を動かし脳トレや体操を行います。

★フレイル予防 本田陽子先生

フレイル予防の体操と認知症予防のお話が聞けます。

★笑いヨガ 三浦洋子先生

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできる健康体操を行います。

★食と笑い体操 峯淳子先生

脳と体を使った笑いありの体操や栄養に関する講話を行います。

★リハビリ体操 泉崎南東北リハビリテーション

柔軟体操や手足の運動を行い、みんなで体力測定を行います。

★スローエアロビック ボディワークス

「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れ運動初心者でも行えるエクササイズを行います。

★筆あそび 白石元子先生

自由で楽しく、自分らしい文字を書くことができます。

脳活☆元気体操 黒崎節子先生

音楽に合わせた脳トレやよさこい踊りをします。

★お口元気アップ 降矢ふく子先生

歯科衛生士による、フレイル予防のための正しい口腔ケアの方法や体操・マッサージを学べます。

✿問い合わせ先✿

泉崎村保健福祉総合センター TEL.0248-54-1335（平日 午前8時30分～午後5時）

泉崎村保健福祉総合センター