



4日(火) 背骨コンディショニング
現代人を悩ます背骨のゆがみを軽くする
体操をしながら、症状の改善や回復を目指
していきましょう！

11日(火) 脳トレ体操

身体を動かしながら、体操し、さらに脳
の活性化を促していきましょう！



14日(金) ミュージック・ケア

軽快な音楽に合わせ、運動をし、心身と
もに生き生きと元氣になりますよう！



19日(水) いすヨガ

やさしい動きが気持ちいい！誰でも
簡単に、気軽にできます。からだも心も
ほぐしましょう。



※長めのタオルをお持ちください。

24日(月) 3B体操

ボール、ベル、ベルターを使い、軽快
な音楽に合わせて、身体を動かし、
リフレッシュしましょう！



マスクは、各自のご判断にお任せします。

ご心配の方は、着用したままの

参加も可能です。



開催時間 : 午前10時 ~ 午前11時
会場 : 昭和町総合会館 2階 軽運動室
持ち物 : 飲み物(ふたのできる) 汗拭き用タオル 動きやすい服装
タオル(体操で使用)
対象者 : 町内在住の概ね65歳以上の方 各30名まで(先着順)
申込受付 : 5月 27日(月) 午前9時から

昭和町社会福祉協議会では、介護予防事業の一環として、誰もが楽しめる教室を毎月開催中。ご興味のある方はご参加ください。



昭和町社会福祉協議会

055-275-0640