

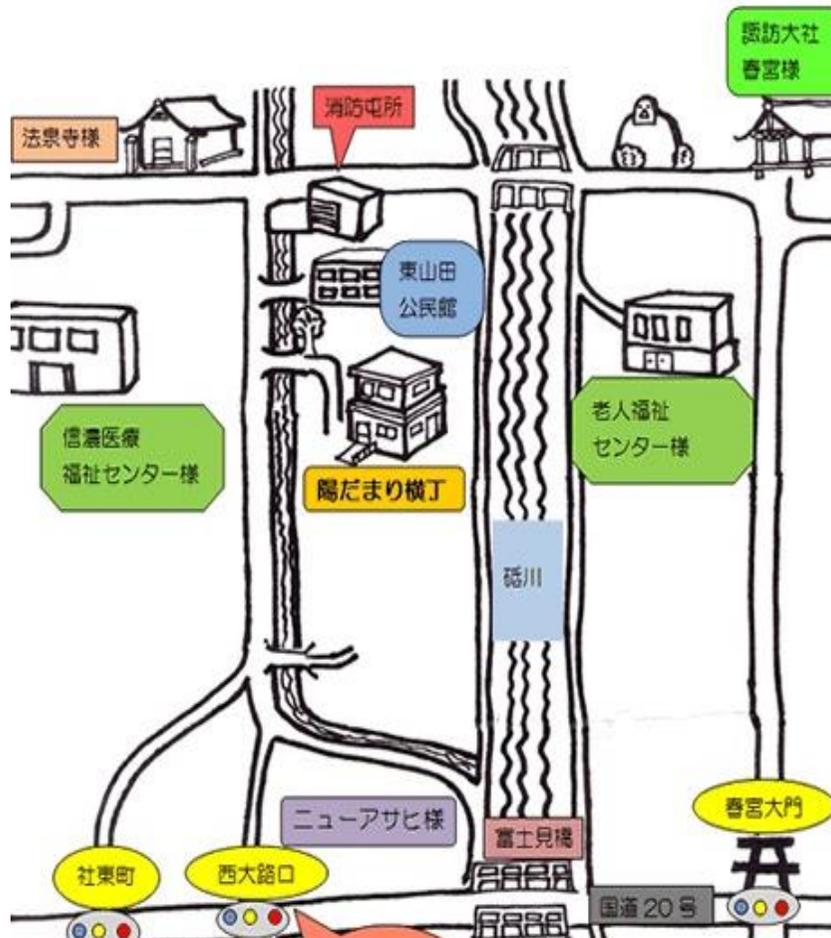
## 教室名

# 「陽だまり横丁 健康講座」



## 地図

会場：デイサービスセンター  
陽だまり横丁



## 特徴

- 少人数のアットホームな雰囲気
- 一人一人の体の動きや目標にあわせた、理学療法士からの指導
- 認知症予防のための脳トレ



## 先生からのコメント

- 5人ずつ45分の中で、「ちょうど良い」位の体操をなさりたい方に向けています。
- 棒を使った上半身の運動。
- 片足でバランスを保持する下半身の運動。
- バランスボールに座って、上下に、はずむ運動。
- また、頭の運動もします。