



毎日元氣塾



(動画を見ながら皆で体操)

毎日元氣塾ではフレイルの予防を目的として、映像を見ながら身体機能や口腔機能の維持・向上、認知機能低下を防止する為の体操を自主的に行っています。

※フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。運動機能・認知機能の低下を防ぎ、社会的に関わりを保ち続けることが大切です。

時間のある時は、老人福祉センターに来て
皆と一緒に健康づくりをしませんか



こんな体操があります

・ごぼう先生と一緒に！椅子体操
椅子に座りながら簡単に楽しく体操が行える、ごぼう先生の椅子体操。

・みんなの元氣塾

研究と現場の実践から生まれた介護予防・健康増進に有効な体操。

・いきいき！健康ボイストレーニング

童謡、唱歌を歌いながら体をゆっくり動かすトレーニング。

※体操は全部で約1400種類。
その中から体操・認知・口腔機能に効果的なプログラムが自動で作成されます

《開催情報》

開催日：月曜～土曜（日曜・祝日除く）

時間：10：00～11：00

場所：老人福祉センター1階（健康増進室）
（駐車場は9台分あります）

・定員無し ・参加自由 ・無料

・事前申請不要

（当日参加名簿に記名をお願いします）

《老人福祉センター周辺MAP》



※お問い合わせ 下諏訪町地域包括支援センター TEL.0266-26-3377 （名取・平林）