

認知症予防体操

フレ！
フレ！

ヨグー

みんなで運動！！

音楽に合わせてインターバル歩行やストレッチで十分に筋肉を伸ばしていきます。



筋肉を十分に伸ばします

15分間のインターバル歩行



椅子に座って十分なストレッチ



十分に運動したあとは



どんぱん節に合わせて足踏みをします。
♪「パンパン」の時に隣の方の肩を叩きます。
足踏みは止めないで～♪



どんぱん節に合わせて、お題を出します。
「昨日何食べた？」指名された人が答えていきます。
答えに詰まったり、間違ったりしてもみんなで笑い合うことが大切

みんな笑顔ですっきり

体を動かし、みんなで笑い合い、おしゃべりをし、体も脳も生き生きと！！



開催日 11月22日(水)
10:30~12:00