

# 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 3月27日(水)  
10:30～12:00