



有酸素運動と脳トレーニング教室



農作業等での肩こり・腰痛・膝痛の症状をやわらげたり、認知症、生活習慣病を予防するために有酸素運動と脳トレーニングに参加してみませんか。お誘いあってどなたでも是非ご参加ください。

★事前申込不要★ ★無料★

原山・南原・大久保は
定期開催 情報提供中！

日付	場所
2017年 12月13日	菖蒲沢公民館
12月20日	やつがね公民館
2018年 1月10日	判之木公民館
1月17日	上里公民館
2月14日	払沢公民館
2月21日	ハッ手公民館

◆内容◆

10:00～

原村体操

※新聞棒を使ったストレッチ体操

原村社協 介護支援専門員
牛山 亜矢子

11:00～

茶話会と健康講話

学習療法士
五味 勇吉 先生

主催・お問い合わせ先

〒391-0104
長野県諏訪郡原村6649-3

原村社会福祉協議会
電話 0266-79-7228



曜日は忙しい皆さんへ・・・

まだまだあります！体操サロン

運動不足を解消しよう！



ほっこり

毎週火・12:30～・もみの湯

運動機能向上のための体操や、工作等のレクリエーション、茶話会を実施。参加費は1回100円。入浴料は別料金。どなたでも参加可能。



おいでなして原宿

体操タイム

毎週木・10:30～11:30・旧原宿

甲州弁ラジオ体操や原村体操(棒体操)を行う。希望者には、認知症予防になる信濃毎日新聞の斜面書き写しシートを配布中。参加費無料
コーヒー50円。



参加型体操サロン

いずみ

第1・3金・13:00～・福祉センター

住民参加型で体操を行うサロン。原村体操(棒体操)と、参加者で考えたレクリエーション(歌や一品持ち寄り会・折り紙等)で楽しむ。100円/月。

<承ります> 体操の講師派遣／地区公民館での催しや、個人宅で数人で集まる茶飲み会に体操を取り入れてみませんか？新聞棒やタオル、ポール、音楽を使った体操やストレッチをお伝えします！社協地域福祉・牛山又は関まで(79-7228)

