



9月3日(水)スタート

毎月 第1水曜日 午前10時～11時30分

片瀬地区ボランティアセンター ひだまり片瀬にて

～脳と身体いきいき体操教室～

月1回身体のリセットで輝きある人生を！

誰でもできるフレイル予防体操です

お気軽にご参加ください（申込不要・参加無料）

当日は、片瀬地域包括支援センターによる「まちかど相談」もあわせて受け付けています

講師 片瀬地域包括支援センター（いきいきサポートセンター）
永見 百合子 さん

介護予防運動指導員、神奈川県健康づくり運動指導員（上級）
健康予防管理専門士、リハビリ専門士、転倒予防マイスター
シナプソロジー（脳活性化）、スクエアステップ指導員
フィットネスインストラクター（ピラティスヨガ・エアロビクス）
正看護師

私達の身体は加齢により筋力が低下すると、他の部位に負担がかかり身体の歪み、腰痛、膝痛、股関節痛、柔軟性低下、自律神経乱れなど様々な障害が生じやすくなります。また加齢による脳の処理能力の低下は、「転倒リスク」と密接に関係しているといわれています。

- ・メディカルストレッチ椅子ヨガ
- ・脳活トレ（第2の脳と言われている指先、手と足を動かします）
- ・筋力強化（転倒予防）
- ・懐かしの曲に合わせてスタミナUP（心肺機能強化）
- ・ヨガ呼吸法（自律神経を整えリラックス） などを行います。

【問合せ】

片瀬地域包括支援センター Tel.29-5066（平日9時～17時）

片瀬市民センター Tel.27-2711（平日9時～17時）

片瀬地区ボランティアセンター Tel.28-3774（月水金10時～15時）

