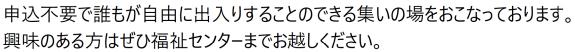
いぼうれない介護予防 自由なっさいの場

^{令和6年度</sub>「自由空間」 日程表}





4月18日 5月16日 6月20日

7月18日 8月29日 9月19日

10月17日 11月21日 12月19日

令和7年

1月16日 2月20日 3月13日

《場所・時間》 池田町福祉センター ホール 13 時30分~14時30分

座っておこなう体操はいきいき 100 歳体操

椅子に座ったままでおこなう体操です。上半身下半身をまんべんなく動かします。 ご自身の体調に合わせ、出来る運動だけをおこなっていただくこともできます。



童謡から歌謡曲まで、懐かしいメロディに合わせて先生を見ながら太鼓(もどき)を打ち鳴らします。 最後は 3・3・7 拍子のお別れ太鼓で締めくくります。

○ 自由にお喋りして、最近の情報もキャッチ!

ニュースで流れていた話題、身近な出来事など自由にお喋りして楽しい時間を過ごしましょう。