

ほかほか介護予防運動 4月16日(水)

笑って いきましょう!!



岡本会長挨拶

今年も元気に生きましょう!!
行きましょう!!

- 本日の予定
- 開 会
 - 準備体操
 - 合 唱
 - 休 憩
 - リズム体操
 - 口腔体操
 - 閉 会



ストレッチ体操・リズム体操です
皆さん楽しくやっています



< ゲーム >



折り紙を手で切った、長く切れるのは誰でしょう

一番長かったのは2.2mでした

Yuri & Yama in Japan

人生でいちばん大切なもの
人生でいちばん大切な財産は、健康。
いちばんの豊かさは、「足るを知ること」。
いちばんの強さは、怒りをコントロールできること。
そして、いちばんの成功とは
何よりも、心が穏やかで自由でいられること。

人生100年時代を素敵に生きる
住田裕子

- 3つの金、筋、近が必要!
- "金"・・・生活上必要
 - "筋"・・・運動すること
 - "近"・・・近所に友がいること

登録NO「8」:高齢者サロン
(いきいきサロン)
5月21日(木) 10:00~11:30
・言語聴覚士
による講話&手品
<言語聴覚士
門脇 真二氏>



登録NO「12」

ほかほか介護予防運動

5月予定
5月20日(水)
(10:00~11:30)
次回:6月17日

きらきら サロン
児童センター
5月29日(金)
10:30~11:30
『ビーズストラップを
つくろう』
次回:6月26日(金)
「美肌レッスン」