

ゆかいに楽しく！

★脳の活動

★肩こり

★リンパ・血行

★体幹バランス

心と体を元気に！



お陰様で大好評につき！



午後の部 募集開始！

私たちがサポートします。

〈第4回目〉

平成29年 1月19日 木曜日

午前の部満員御礼のため

午後の部 (13:30~15:30) 開催決定！

会場 特別養護老人ホーム甲寿園
アクティブルーム

よねつ たみ

講師：米津多美

日本音楽療法学会
認定音楽療法士

新春メニュー

らくらく
ストレッチ体操

ハリハリ
太鼓演奏

ハイカラな
歌とウクレレ

ゆかいな
リズムステップ

ほっこり
お茶会



らくらく
ストレッチ体操



ハリハリ
太鼓演奏

テーマは、デュアルタスク

同時に2つのことを行うと、脳に
適度な混乱が起こり、普段使われ
ていない脳の部位を活性化し、認
知機能をアップさせる効果がある
と言われています。



ハイカラな
歌とウクレレ



ゆかいな
リズムステップ