

5月
start



活性化プログラム

In 安威公民館

参加費
無料



心と身体はつながっている

生活レベルを向上させるために小笠原が27年の指導経験から
考案した

脳 と **心** と **身体**

の活性化を皆様と一緒に目指します。

講師紹介PV



「ADL向上トータルプログラム」

皆様と一緒に楽しんで笑って過ごせる時間を共有出来ることを楽しみにお待ちしております。

毎月第3木曜日 10:00～ (大会議室)

スケジュールと内容は**裏面**へ

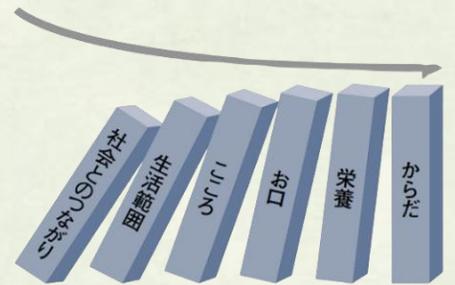
コミュニティデイハウス **紡希の庵**

茨木市安威 2-13-3

TEL 072-629-7463

<https://tsumugi-an.org>

「ADL向上トータルプログラム」



毎月 CHALLENGE

1. 準備運動
2. コーディネーショントレーニング（脳活性化運動）
3. 筋力運動
4. 有酸素運動
5. クールダウン



月ごと CHALLENGE

第3木曜日 (10:00より)

社会プログラム

口腔プログラム

栄養プログラム



19日

→ 傾聴



15日

→ 笑いの健康法



17日

→ 転倒予防の豆知識



19日

→ プラス思考の人付き合い



21日

→ おいしく食べるために



16日

→ 口腔ケアについて



16日

→ 筋肉を増やす



18日

→ 骨を強くする



20日

→ 血管をしなやかに



15日

→ 不調に負けない



16日

→ 頭と身体を働かせる

