令和4年度
介護予防教室
のご紹介②

市内25か所の公民館で
月1回介護予防教室を
開催しています。

松里町の<u>潮騒ふれあい会館</u>で開催している
介護予防教室の様子をご紹介します。

こちらの会場では **脳トレ** に挑戦中

足踏みをしながら
「30」まで数える。
3の倍数、3のつく数字
で手をたたく！

ひとりでやるの
は無理だけど、
みんなでやれば、
楽しいね♪

口：数を数える
足：足踏みをする
手：3の倍数、
　　3のつく数字
　　で手をたたく

という3つの課題を一度に
こなしていきます。
からだを動かしながら、
楽しく脳の活性化に取り組んでいます。
できなくても大丈夫！！笑って、取り組むことが大事です。

プログラムカードには
歌に合わせて…
円になって…
やるものもあります♫