

海岸地区コミュニティセンター

寝たきり 防 止

参加者
募集!

歌体操教室「ねぼし」

【歌体操とは・・・】

なじみのある童謡を歌いながら、普段使っていない筋肉を動かす体操です。

大きな声で歌って身体を動かすと **ロコモティブシンドローム※**を予防するだけでなく、

気分が良くなり、やる気・元気がうまれる ⇒ **ときめく人生** につながります。

※ロコモティブシンドロームとは、骨・筋肉等の運動器の障害のために自力での移動が困難になり介護が必要となる危険性が高い状態です。

【「かかし」を歌いながら片足立ち10秒】

【「あめふり」はジャンプで骨を強くする】



ねぼし参加者の感想

- ◎体力の低下も心配なので参加しました。
- ◎一人暮らしなのでここに来ることが楽しみ。

- ◎姿勢がよくなった。
- ◎ここで皆さんとお話できるのが楽しみ。など

特にこんな方の参加をお待ちしています!

- ☐ 片足立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 遠くまで外出できなくなった 等

市内在住の65歳以上の方が対象です

【申込・問い合わせ】

茅ヶ崎市役所 高齢福祉課 相談支援担当
0467-81-7163 (直通)

歌体操教室「ねぼし」

～海岸地区コミュニティセンター～

(東海岸北5-16-20)



日 程 : 毎月第1・3金曜日

時 間 : 10:00～11:00

持 ち 物 : 飲み物・タオル

募集人数 : 15名

申 込 : 市高齢福祉課へお電話してください
(見学も可能です。連絡してください)

0467-81-7163(直通)



<令和7年度の日程>

申し込みは8月1日からお受けします

10月	11月	12月	8年 1月	2月	3月
3日	7日	5日	休み	6日	6日
17日	21日	19日	16日	20日	休み

【申込・問い合わせ】

市役所 高齢福祉課 相談支援担当
0467-81-7163(直通)

