

平成28年度

いきいきプラザ一番町



音楽運動療法

音楽に合わせて一緒に健康づくりをしてみませんか！！

♪♪♪ 音楽運動療法とは？ ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

椅子に座ってできる、簡単な体操や発声を、音楽に合わせてながら行います。

♪アロママッサージ&リラックス

♪体のほぐしのストレッチ・伸び縮み・ねじり

♪全身運動・腹式呼吸

♪カラオケ・腹筋体操

♪クールダウン&呼吸法・・・など

これ以外にも♪第二週目は、太極拳も取り入れたやさしい運動や

♪第四週目はペットボトルとタオルを使った運動を行います

※タオル等は各自ご持参ください

講師は 小口江美子先生（健康運動指導士）

昭和大学院の教授をされています。

ヨガやアロマにも精通していらっしゃる上品で明るくハキハキしたやさしい先生です！！

対象：65歳以上の区民の方

定員：15名 費用：無料

日程：毎月第2・4木曜日

時間：10:00~12:00



※事前に連絡が必要です

お問い合わせ・ご予約

社会福祉法人東京栄和会

いきいきプラザ一番町

TEL 03-3265-6311

詳しくは裏面をご覧ください

場所：いきいきプラザ一番町 2F多目的室

※この事業は千代田区一次予防事業のひとつとして実施しています。



音楽運動療法 平成28年度日程表



4月	14日	28日	10月	13日	27日
5月	12日	26日	11月	10日	24日
6月	9日	23日	12月	15日	22日
7月	14日	28日	1月	12日	19日
8月	18日	25日	2月	9日	23日
9月	8日	29日	3月	16日	23日

※基本は毎月第2・4木曜日10：00～12：00の実施です。

※日程は変更の場合がありますので、ご確認ください。（網掛け月は変更）

※簡単な運動ですが、動きやすい服装・靴でお越しく下さい。

