

からだも心も元気に

市川みんなであそぶ体操

「市川みんなであそぶ体操」とは、高知市で考案された「いきいき百歳体操」を参考にした体操です。



出張体験会に伺います

無料
要申込

知りたい、やってみたいと興味のある方は、まずはご連絡ください。説明に伺わせていただきます。

「市川みんなであそぶ体操」の特徴

お住まいの近くで
できる

講師は不要



介護予防に
つながる

DVDを手本に
体操をします

体験者の方々からこんな声をいただいています

「駅までの道を歩けるようになった」

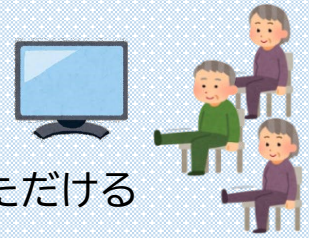
「ペットボトルや瓶のふたが開けられるようになった」

「週に1度でも集まり笑顔になることで、さらに元気になった」



実施にあたって必要なこと

- 市川市にお住いの65歳以上の方を中心とした3名以上が参加できる
- 月1回以上、自主的に継続して行える
- 場所の確保や運営ができる
- ①椅子、②テレビ・DVDプレーヤー(またはCDデッキ)を準備できる
- 貸し出した物品の管理や保管ができる
- 新たな参加希望者を随時受け入れられる
- 市公式Webサイト等で情報掲載することに承諾していただける



市川市がサポートすること

- 以下の物品を無償で貸し出します

バンド・おもり	団体として立ち上げるかどうか検討していただく、3カ月間をお試し期間とし貸し出します
DVD (またはCD)	活動継続中は貸し出します



- みなさまの運営をサポートします
開始初回、2回目は職員が中心となり運営し、その後みなさまに運営していただきます。
- 必要に応じ、リハビリテーション専門職等が活動を支援します

詳しくはこちら→→

