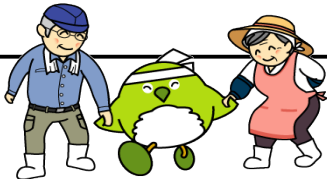




週1体操 上田地区

参加者数	10名
主な活動内容	
	①開催頻度：毎週月曜日 11:00から
	②場所：上田公民館
アピール ポイント 取り組んでの効果 等 	③体操以外の活動：（はじまったばかりなのでこれから考えます。）
	活動テーマ ～憩いの場で筋力アップ・体力アップ～ この頃は、コロナ感染予防のため家にいることが多く、運動不足気味になっています。運動不足になると、筋力が低下したり脳への刺激が少なくなるので、認知症を発生させやすくなるといわれていますので、週1回の体操を行うことで筋力の維持や脳への刺激を与えることができるので、認知症予防になることから始めました。 体操の内容は、ラジオ体操(第1 & 第2)・めじろん体操・コグニ体操(体を動かしながら脳を鍛える)などを行っています。人数がふえたら公民館が狭いので、近くにある「なかよし公園」で体操ができればと考えています。 誰でもできる体操なので、地区の皆さんが参加していただけるように声をかけをしたいと思います。一緒に楽しみましょうね。

