

2020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！！

定員：15名 費用：無料

日程：毎月第2・4木曜日

時間：10:00~12:00

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



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



音楽運動療法 2020年度日程表



4月	9日	23日	10月	8日	22日
5月	14日	28日	11月	12日	26日
6月	11日	25日	12月	10日	24日
7月	9日	23日	1月	14日	28日
8月	6日	27日	2月	4日	25日
9月	10日	24日	3月	11日	25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。

※簡単な運動ですが、動きやすい服装・靴でお越しください。

