

ヤマハの音楽体操

「まちかどエクササイズ」

再スタート

体験してみませんか

～音楽とやさしい運動の組み合わせで身体も脳も楽しく健康維持します～
音楽とやさしい運動を結びつけたエクササイズで、体力の維持・増進と脳の活性化を図ります。健康のために身体を動かしたいけれど運動は苦手という方も、音楽の経験がない方も無理なく楽しく続けられます。

初回 2024年7月23日(火)

11:00～12:00 ※裏面に年間予定あり

佐倉市南部地域福祉センター B棟 研修室



リズムウォーク



リズムエクササイズ



シングアウト



ブレス&ボイス
コントロール

運動と音楽の組み合わせにより、認知機能の維持・改善に効果！

ヤマハウエルネスプログラムを用い、認知症予防を目的とした共同研究を1年間実施！

その結果、運動と音楽を組み合わせることにより、運動のみを施行したときに比べ、認知症の予防に大きな成果が得られることが証明されています。

参加費200円 要申し込み

南部地域福祉センター

指定管理者 社会福祉法人 愛光



申込み・お問合せ

TEL 043-486-5151

FAX 043-485-7597

Eメール nanbu-fukusi@rc-aikoh.or.jp

まちかどエクササイズ 2024年度年間予定表

日付	曜日	時間
7月23日	火	11:00~12:00
8月27日	火	11:00~12:00
9月10日	火	11:00~12:00
10月22日	火	11:00~12:00
11月26日	火	11:00~12:00
12月24日	火	11:00~12:00
1月28日	火	11:00~12:00
2月18日	火	11:00~12:00
3月25日	火	11:00~12:00

佐倉市南部地域福祉センター B棟 研修室

参加費 200円