



第4回

サッポロスマイル体操 マスター講習会

参加費無料

誰もが簡単にできる介護予防を目的としたサッポロスマイル体操の
4つのバージョンを3日間でマスターしませんか？

3月 2日(月)・9日(月)・16日(月)

10:00-11:00 東川下記念会館1階

【白石区川下3条5丁目3-25】

対象者

- 1 北東白石地区に住んでいる概ね65歳以上の方
- 2 サッポロスマイル体操をマスターして様々な所で活躍したい方
- 3 3日間参加できる方

(3日間全て参加が難しい方はお知らせください)



1 バランス&ストレッチバージョン

体幹の柔軟性を高めるストレッチ・バランス感覚を強化する重心運動・転倒予防に有効なステップ運動

2 筋トレバージョン

体の重さを利用した筋トレ・上肢と下肢を同時に鍛える

3 脳トレバージョン

同時に2つ以上のことを行う・左右で違う動き・空間を意識した動き

4 口腔バージョン

飲み込みに関係する筋肉を鍛える・唾液が出やすくなる動きとマッサージ食べ物を飲み込むときの動きを発声練習で再現

予約・問い合わせ先

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

白石区介護予防センター川下

☎ 875-6810

8:30~17:30 【土曜日・日曜日・祝日休み】

参加ご希望の方は
2月20日(金)までに
ご連絡ください