

いきいき歌体操

# 「HAND」



いきいき歌体操「HAND」は「寝たきりにならない、させない、つくらない」をモットーに活動しています。

体操はリハビリでなく、体の内面から自己治癒力を高める笑い重視のプログラムを追求してきました。脳トレ、手遊び、お楽しみ体操がその主役です。メンバーが一致協力して取り組み、その成果を実感しています。

グループ活動を始めて、はや14年に入りました。私たちの誇りは毎年300回を超える活動で、1万人以上の参加者と歌体操を通じた温かい交流をしていることです。

主な訪問先は、老人ホーム、デイサービス、校区福祉委員会のいきいきふれあいサロン等です。

「懐かしい歌を唄い、その歌に合わせて、無理なく身体を動かすことによって、参加する皆さんが、楽しみながら老化を防ぎ、“寝たきり防止”につなげるよう、呼びかけています。



経験も何も不要です。興味をお持ちの方は定例会を覗いてみてください。

毎月第4火曜日 13時30分～

場所 ボランティアセンター2階

活動確認と歌体操の練習をしています。

