

椅子に座り、音楽に合わせて運動しました。  
「見て」「聞いて」「考えて」「真似をする」動きで認知症を  
予防し、姿勢を正し、関節可動域を増やし、健康寿命を  
延ばします。

またマットの上では、日常動作である「立ちかた」  
「座りかた」「寝かた」「起きかた」なども行います。  
100歳まで元気でいられる身体を一緒に作りましょう！



座ったままだから、膝や腰に不安のある方でも大丈夫です！

# リズムフィットネス



- 日時 7月13日(木)
- 場所 八幡公民館 2階講堂 ○参加者 14名
- 講師 (一社) バリアフリーフィットネス® 協会公認リズムフィットネスA級指導者  
(公財) 日本スポーツ協会(日本体育協会) 公認フィットネストレーナー  
宮澤 君衣 さん(新宿)



▲腕をよーく伸ばして、丸まった姿勢をまっすぐにしましょう。姿勢がいいと見た目の年齢が変わってきますよ！

▼音楽と、先生の掛け声に合わせて軽快に♪  
座ったままですが、けっこう体を動かした！という実感があります。無理なく運動できるのがいいですね。



▲寝起きすぐに体を起こすと、めまいがしたり体に負担がかかります。体を横向きにして、ひとつひとつのパーツをゆっくり持ちあげていく感じで体を起こしましょう。

