

げんきかい歌声会・健康体操のご案内

げんきかい（NPO 法人地域コミュニティハウスげんきかい）は、市ヶ尾駅前の成城石井の隣で、高齢者の介護予防につながる活動をしています。

毎月第1～4週の木曜日9時より12時まで、次のような内容で体操や歌声会を行っています。

要支援の方は、送迎はありませんが参加費300円/回（一般は500円/回）です。

午前9時より お茶を飲みながら、血圧を測ったり、おしゃべりをしたりします

※9時15分より 宗内先生の指導で、ハマトレ体操を取り入れた体操をします。

宗内徳行先生は 現在88歳 日本体育大学の教授、バレーボール全日本女子のコーチをされていました。先生の健康を伝授していただきます。



※10時より 第2・第3木曜日は 山本先生による体操

内容 椅子に座って簡単ヨガ 全身各部の体操
足や顔のマッサージ（途中休憩あり）
椅子に掴まっての体操
最後は皆で歌いながらの体操



※10時より 第1・第4木曜日は 山田先生による歌声会

内容 ヴォイストレーニング
唱歌 わらべ歌 フォークソング 外国の歌
昔の歌謡曲 歌いながら手遊び
タオルを使った簡単ストレッチ

タオルか手拭いを持参ください

参加を希望される方は下記にお電話ください。
見学のみの場合、無料です。

NPO 法人地域コミュニティハウスげんきかい

所在地 横浜市青葉区 市ヶ尾町 1153-2

ライオンズプラザ1F207号室

TEL 045-511-7775（教室）

代表 村田慶子（理事長）

