

身体機能向上！認知症予防！免疫力アップ！

地域の  
皆さまへ♪

# みんなの運動教室

日時：①2月14日(金)10:00～11:00

②3月14日(金)10:00～11:00

会場：グループホームみんなの家・府中

参加費無料！簡単で楽しい！

イスに座ったままできる運動を行います😊

👉 こんな方におすすめ！

- 運動不足を感じている
- 話題のフレイル予防って何？
- 体力に自信がない…
- 物忘れが気になる
- せっかくなら楽しく運動したい！



【お申込み・お問合せ先】

グループホームみんなの家・府中

〒183-0035 府中市四谷2-75-2

(四谷文化センター隣)

☎0120-294-723

(受付時間…8:30～17:30)



ご家族やお友だちと！おひとり様也大歓迎！  
お気軽にご参加ください♪  
ご希望の方には介護相談やご見学も承ります！



運営会社：ALSOK介護株式会社

# ALSOK介護の 健康増進に向けた取り組み

## ノーアエクササイズ

『ノーア』の意味は、脳(のう)と脚(あし)  
認知症と転倒予防に特化した  
脳トレプログラム  
笑いありの会話を交えながら、  
脳と脚の機能向上の簡単トレーニング



## いきいきリズム体操

軽快なリズムに合わせて  
体を動かす運動プログラム  
ボディパーカッション(自身の体に触れる)と  
リズムの相乗効果により、  
楽しく自然に体力アップ♪♪♪



## ALSOK あんしんヨガ

心を落ち着かせる呼吸法と  
高齢者の転倒予防や姿勢改善に  
効果的な  
ALSOKオリジナルポーズで  
心と体にアプローチ。  
どなたでも無理なく行えるチェアヨガです。

YouTube  
動画配信中!



ALSOKあんしんヨガ

検索 ↗

## AK(エーケーあんぜん・かんたん) トレーニング

物を使いながら体を動かす運動プログラム  
負荷をかけずに可動域が広がります  
【写真はタオル体操】

