

身体機能向上！認知症予防！免疫力アップ！

地域の  
皆さまへ♪

# 青空運動教室 inすこや家・真鶴

日時：令和6年8月8日(木)14:00～15:00

会場：すこや家・真鶴 持物：タオル

参加費無料！簡単で楽しい！イスに座ったままできる  
「あんしんヨガ」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！

すこやカフェ 同時開催

冷たいお飲み物をご用意  
しています！

おしゃべりだけでも大歓迎♪  
お気軽にお立ち寄りください！

【お申込み・お問合せ先】

介護付有料老人ホーム かすこや家・真鶴  
〒259-0202 (真鶴町コミュニティバス「すこや家前」下車)  
足柄下郡真鶴町岩775-15

☎0465-69-1057

担当：遠藤

ご家族やお友だちと！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！



# 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】

