



# ♪ 出前ダンス” でみんなの健康づくり

## 出前メニューは2つ

### ① 地域で フレイル予防…「アンチエイジング」

アンケート結果： 人気 No.1 ☆お口の健康体操 No.2 ☆転倒予防エクササイズ No.3 ☆ヨガニサイズ

普段の生活に  
取り入れたい！

今は 声を出し難い  
けれど、出す事の良さを  
感じました！

楽しかったあ～  
また 来たい！



- ♡ 楽しく継続できる運動 の啓蒙となりました。
- ♡ 唾液腺マッサージ = 感染予防対策 の理解が深まりました。
- ♡ ▣ コロナ禍での “運動不足・筋力低下・ストレス” 解消 !



### ② シニア施設へ…「ダンスでGO」

☆ 掲載の写真は2019年度の撮影です



☆ 手指♪運動で “いきいき”

☆ 車イスで “レクダンス” !

☆ 目の前で “社交ダンス”

～\*～\*～ コロナ禍 では、訪問を 自粛 いたしました。 ～\*～\*～

<https://2020harmony.jimdofree.com>

