


認知症と簡単な予防活動をご紹介します

歌って脳活！踊って健活！

童謡「春が来た」に合わせて、椅子に座って簡単にできる動きです。お家でも手軽にできるのでチャレンジしてみてください♪

		両手を広げ 反対の足を 斜め前に出す	両手を胸の前 足を中央に戻す	
春が	来た	春が	来た	どこに来た
両手を広げ 片足を斜め前に出す	両手を胸の前 足を中央に戻す	両手を広げ反対の 足を斜め前に出す	両手を胸の前 足を中央に戻す	足踏み

		反対の足を 横に広げる	足を 中央に戻す	
山に	来た	里に	来た	野にも来た
片足を横に広げる	足を中央に戻す	反対の足を横に広げる	足を中央に戻す	足踏み

【問い合わせ先】美郷町役場 健康福祉課 美郷町地域包括支援センター ☎75-1231