



のぼなの会



○設 立：2015年9月 ○会員数：5名

○目 的：超高齢化社会が迫って来ており、国の医療費負担が次第に重くなっています。これを軽減して行くため、或いは、介護そのものの負担を軽くしていくため、要介護、要支援、及びその予備軍、或いは高齢者の方々の健康を心と体の両面からサポートして行き生涯、皆健康を目指しています。

心と体の健康講座を開催しています！

心の健康講座

童謡・唱歌、懐かしい歌を皆で歌いましょう♪

～期待される効果～

認知症予防、活力回復、呼吸機能の改善



体の健康講座

健康体操の指導を行います！

～期待される効果～

体のゆがみ修正、腰痛・肩こりの改善、代謝アップ、骨粗しょう症予防及び改善など



【参加者の方々の声】

- 「ストレス解消になり、元気な毎日を送られるようになってきた」
- 「また開催して欲しい、楽しかった」
- 「朝の目覚めが良くなった」
- 「健康体操が習慣になってきた」

現在はボランティア活動ですが、行く行くはNPO法人か一般社団法人にして、活動を地域から日本全国へ広げて行きます。

活動に関心のある方または訪問を希望される団体様はお気軽にご連絡ください。



| | |
|---------|---|
| 代 表 者 | 荻原 元春 |
| 問 い 合 せ | 電 話 090-7595-6739 Eメール mogiharaj58219kawa@ezweb.ne.jp |