

令和4年度 地域キャンパス講座〔下北地区〕 実施報告書
笑う！動く！チャレンジ！頭も身体も百まで元気～！！

- 1 講師： 中村 真由美 氏 (介護予防指導士 レクリエーション介護士)
- 2 日時： 令和4年11月4日(金) 13:30～15:00
- 3 会場： むつ市中央公民館 講堂
- 4 参加者数： 9名
- 5 内容

- ・笑う、動く、チャレンジについて資料で説明
- ・椅子に座ったまま手脚を使ってブレイン体操
うまくできなくても脳がやろうと混乱していることが免疫細胞を活性化させる
- ・椅子に座ったままボールを使って運動
ボール表面の突起が足のひらのツボを刺激して血行を促進
- ・座ったままストレッチ
- ・椅子の周りに立って曲に合わせて踊る

