

介護予防・認知症予防運動
うたいそう(うた+たいそう)

■ 指導

□ 披露

□ 講演

ふくしま なおこ

福島 直子

活動内容	昭和歌謡を歌いながら、オリジナルの簡単な体操やダンスで楽しく体を動かします。歌と体操を同時にやることで脳が活性化され、認知症予防にもとても効果のある運動レクです。(レパートリー300曲以上)	
資格・経験 活動歴等	介護職員初任者研修修了 音楽体操指導員 認知症予防音楽ケア体操指導員	
活動の対象	<input type="checkbox"/> 未就学児 <input type="checkbox"/> 親子 <input type="checkbox"/> 小中学生 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> シニア	<input type="checkbox"/> どなたでも
活動可能日	<input checked="" type="checkbox"/> 月 <input checked="" type="checkbox"/> 火 <input checked="" type="checkbox"/> 水 <input checked="" type="checkbox"/> 木 <input type="checkbox"/> 金 <input checked="" type="checkbox"/> 土 <input type="checkbox"/> 日	<input type="checkbox"/> 相談可

具体的なプログラムの一例

タイトル：うたいそう

内容：昭和歌謡のCDを使って体を動かす

定員：30名まで

所要時間：1～2時間

材料費：なし

【準備体操】座位ストレッチ・座位筋トレ・バレエエクササイズ・リズムどり

【うたいそう】足体操・関節体操・簡単ダンス・リボン体操・スカーフ体操・鳴子体操・よさこいソーラン・整理体操を音楽に合わせて

※活動時間によって上記を組み合わせる。



街のアドバイザーから

よさこいのチームに入っている私は、体を動かすことの大切さや楽しさを知っています。決して厳しいものでもむずかしいものでもなく、誰でもできる簡単な振りつけです。「明るく元気に楽しく」を motto にみなさんと笑顔あふれる時間を過ごしたいです。