

<b>登録名</b> (ふりがな)	福島 直子 (ふくしま なおこ)
<b>ジャンル</b>	スポーツ・健康
<b>ジャンルの詳細</b>	介護予防・認知症予防運動 うたいそう (うた+たいそう)
<b>活動の種類</b>	指導
<b>活動内容</b>	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)
<b>活動に関する資格・ 経験・活動歴等</b>	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
<b>活動の対象</b>	シニア
<b>活動可能日</b>	月・火・水・木・土
<b>具体的なプログラムの一例</b>	
<b>【タイトル】</b> うたいそう	
<b>【内容】</b> 昭和歌謡のCDを使って体を動かす <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。	
<b>【定員】</b> 30名まで	
<b>【所要時間】</b> 1~2時間	
<b>【教材費】</b> なし	
<b>【その他】</b> 活動可能日補足：月・火・水 AM・木 AM・土(夕方~不可)	

### 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」をモットーにみなさんと笑顔あふれる時間を過ごしたいです。