

荒川ぼん座位体操

解説書



荒川区

荒川ばん座位^{ざい}体操とは……

手足に障がいがあると、日頃から運動不足になりがちです。この状態が続くと、筋力が弱くなる、関節が硬まって動きにくくなる、骨折しやすくなる、足がむくむなどの症状が出てきます。それらが原因となって、ますます身体を動かすことが、困難になります。

まずは自分で、身体を管理し、健康を維持することが最も基本的なことです。

荒川区では、障がいがあっても、健康で自分らしく、安心して暮らせることを願い、首都大学東京の協力で、健康体操「荒川ばん座位体操」を開発しました。

荒川ばん座位体操は、ひとりでも多くの方(ばんにん)が、いすに腰掛けた姿勢(座位)で行える体操です。体操に必要な時間は約 10 分間で、自発的に手足を動かすことができない方でも、介助者とともに楽しんで行える内容になっています。

目次

ひとりで行うとき	2～ 6 ページ
介助者で行うとき	7～ 11 ページ

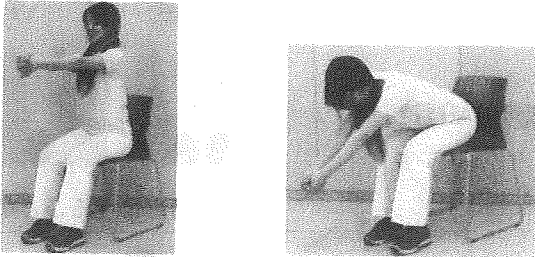
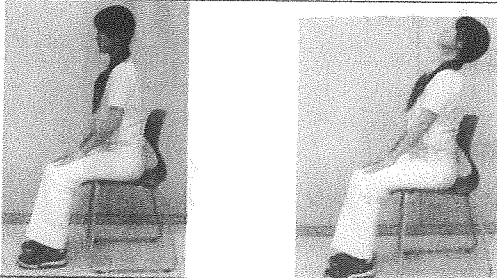
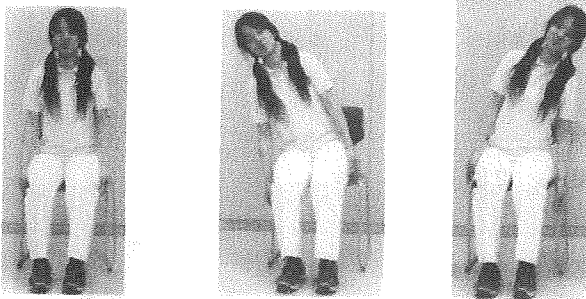
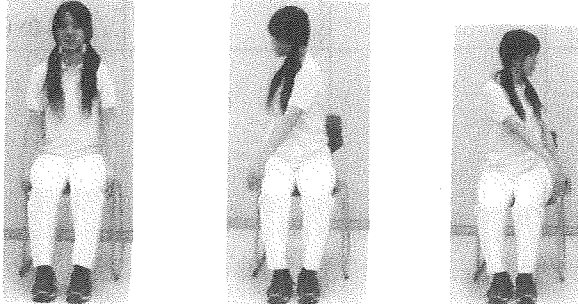
『荒川ばん座位体操』を正しく行うためのご注意

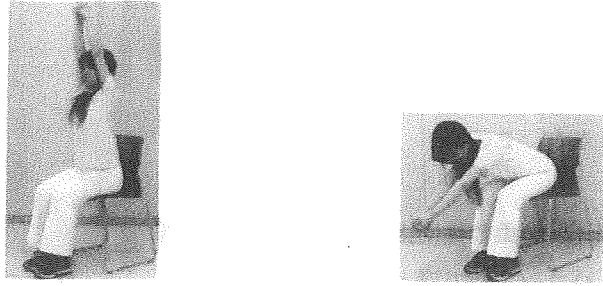
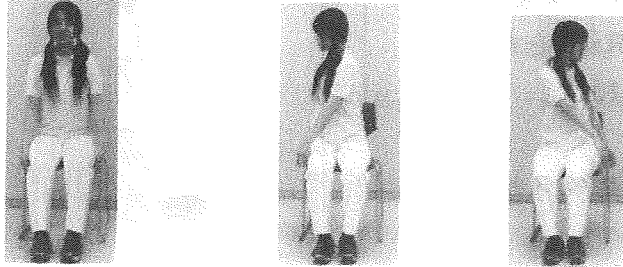
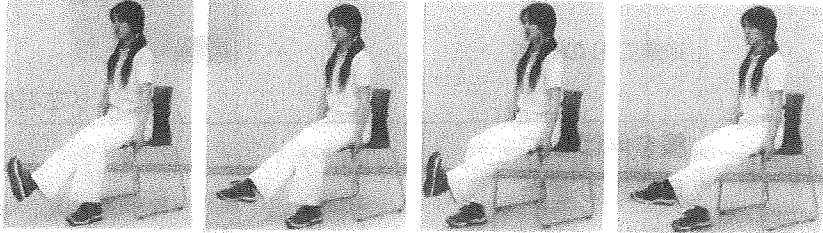
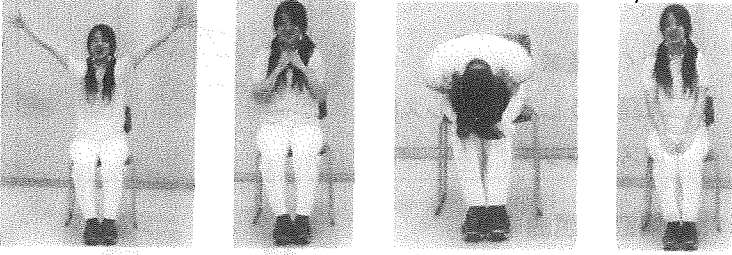
- ・ 動きやすい服装で行いましょう。
- ・ 安定した椅子を選びましょう。
- ・ 無理のないよう、自分のできる範囲で行いましょう。
- ・ 痛みなど違和感があったら、すぐに体操を中止しましょう。
- ・ できるだけ、根気よく継続して行いましょう。

荒川ばん座位体操(ひとりで言うとき)

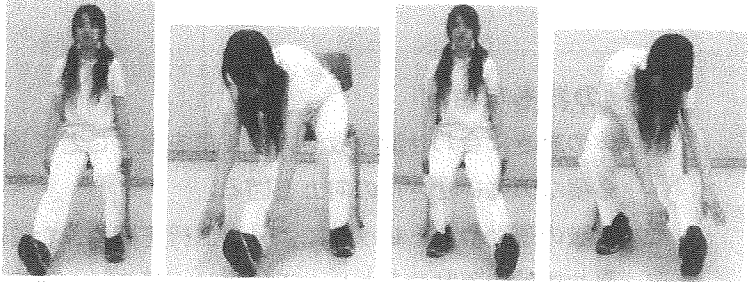
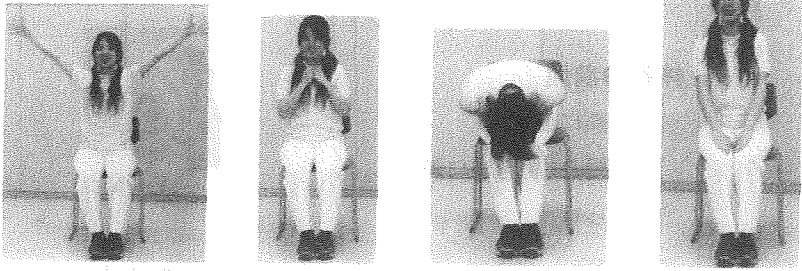
体操のおもな目的

- ① 体の動きにあわせ深呼吸や大きく声を出すことで、呼吸機能（特に肺炎を予防するのに必要な力強いせき）の向上を図る。
- ② 下肢の運動やストレッチにより、血行を高め、むくみを軽減させる。
- ③ 肩や体幹の運動やストレッチにより、肩こり、腰痛を予防する。
- ④ いっしょに運動することで、「気持ちいい」「楽しい」という心理的な効果を得る。

	内容と目的	おもな動きとポイント
1	体幹の前屈 体を前に倒す 手を組み、腕を前に伸ばしながら行う 2回 ※上肢・体幹の柔軟性向上 前方への重心移動	 <p style="text-align: center;">息を吐きながら前屈する</p>
2	体幹の後屈 体を後ろに反らせる 手を大腿の上に置く 2回 ※体幹の柔軟性向上	
3	体幹の側屈 体を横に倒す 手は体側に自然に下ろす 左右 2回 ※体幹の柔軟性の向上	 <p style="text-align: center;">首だけの運動にならないように</p>
4	体幹の回旋 体をねじる 左右 2回 ※体幹の柔軟性向上	

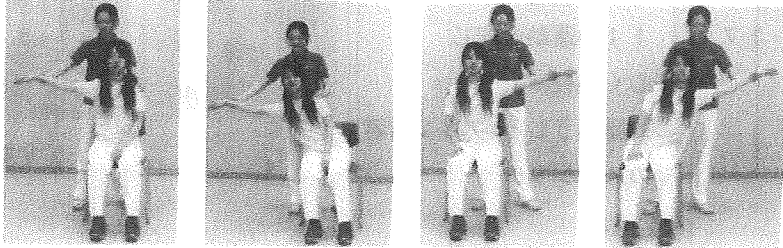

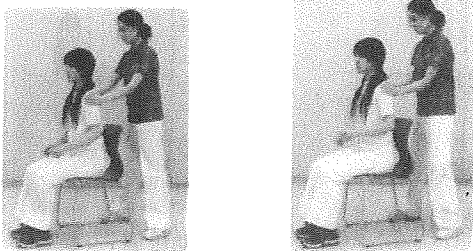
<p>9</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の前屈 4回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>あらかわの“O” 大きく息を吸って “O—” 声を出しながら前屈</p>
<p>10</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の回旋 左右 2回 運動は4と同じ</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「あらかわの “あ”」 「あー」 右へ 「あらかわの “ら”」 「らー」 左へ 「あらかわの “か”」 「かー」 右へ 「あらかわの “わ”」 「わー」 左へ</p>
<p>11</p>	<p>膝を伸ばして 足関節の運動 左右 4回ずつ</p> <p>※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱 のストレッチ</p>	 <p>足を持ち上げるのが難しい場合、踵が地面についていても良い</p>
<p>12</p>	<p>ばんざい 2回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」</p> <p>「ば」：大きく手を上げて 「ん」：手を胸につけて 「ざ」：お辞儀をしながら 息を最後まで吐ききる 「い」：ゆっくりと起き上がる</p>
<p>13</p>	<p>深呼吸 大きく2回</p>	


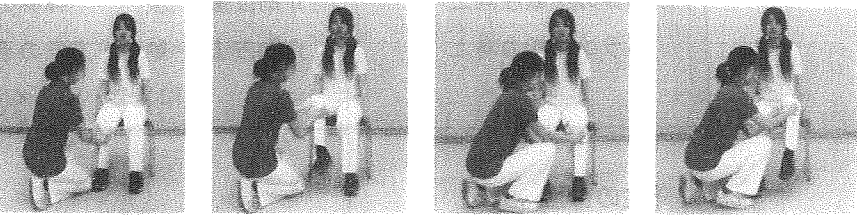
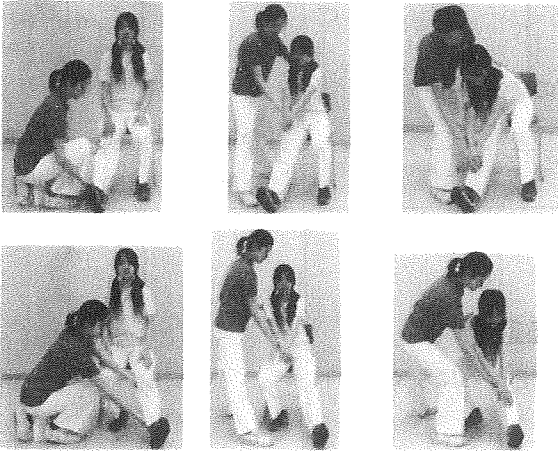
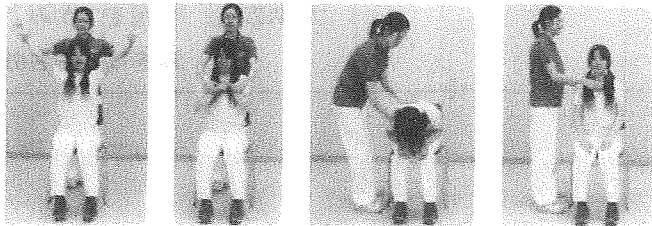
<p>14</p>	<p>体幹の側方重心移動 手を片方ずつ開き、その手を横に伸ばして行く 左右 2回</p> <p>※体幹の柔軟性向上 バランス能力向上</p>	 <p>体幹の側屈にならないように</p>
<p>15</p>	<p>脊柱の伸展 背伸びをする 2回</p> <p>※体幹のストレッチ</p>	 <p>腰からしっかりと伸ばす</p>
<p>16</p>	<p>胸をはる運動 肩甲骨を後ろに引く 2回</p> <p>※肩こりの軽減</p>	 <p>胸をはり左右の肩甲骨をつけるように</p>
<p>17</p>	<p>膝を伸ばして足関節の運動 左右 4回ずつ 11の運動と同じ</p> <p>※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱のストレッチ</p>	
<p>18</p>	<p>股関節の屈曲 左右 2回 6の運動と同じ</p> <p>※関節可動域維持</p>	

<p>19</p>	<p>太腿のうしろの ストレッチ 膝を伸ばし、両手でつま先 を触るようにストレッチ する 左右 2回 ※体幹の柔軟性向上 関節可動域維持</p>	 <p>太腿のうしろの筋をゆっくりと伸ばす</p>
<p>20</p>	<p>ばんざい 12の運動と同じ 2回 ※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」</p>
<p>21</p>	<p>深呼吸 大きく2回</p>	
<p>以上で終わりです</p>		

<p>4</p>	<p>体幹の回旋 体をねじる 左右 2回</p> <p>※体幹の柔軟性向上</p>	 <p>[介助位置] 後 [介助方法] 肩の前面と、肩甲骨付近を支え、ゆっくりと体をねじる。</p>
<p>5</p>	<p>肩を上げる 肩を上下に動かす 左右 2回ずつ</p> <p>※肩こりの軽減</p>	 <p>[介助位置] 後 [介助方法] 肩と肘を持ち、肩を上下させる。</p>
<p>6</p>	<p>股関節屈曲 ももあげをする 左右 2回ずつ</p> <p>関節可動域維持</p>	 <p>[介助位置] 前 [介助方法] 両腕で膝の部分を持ち、ゆっくりと持ち上げる。</p>
<p>7</p>	<p>膝関節の伸展 膝を真っ直ぐ伸ばす 左右 2回ずつ</p> <p>※関節可動域維持 太腿のうしろの ストレッチ</p>	 <p>[介助位置] 前 [介助方法] 膝の下から片手で支える。もう一方の手で足首を持ち、膝をゆっくり伸ばしていく。</p>
<p>8</p>	<p>深呼吸 大きく 2回</p> <p>※呼吸機能を高める</p>	 <p>一緒に深呼吸を行う。</p>

<p>9</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の前屈 4回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「あらかわの“○”」 大きく息を吸って 「○ー」 声を出しながら前屈 [介助位置] 横 [介助方法] 介助方法は1と同じ。その時、一緒に声を出しながら介助する。</p>
<p>10</p>	<p>『あ・ら・か・わ』と声を出しながら体幹の回旋 左右 2回 運動は4と同じ</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「あらかわの“あ”」 「あー」 右へ 「あらかわの“ら”」 「らー」 左へ 「あらかわの“か”」 「かー」 右へ 「あらかわの“わ”」 「わー」 左へ [介助位置] 横 [介助方法] 介助方法は4と同じ。一緒に声を出しながら介助する。</p>
<p>11</p>	<p>膝を伸ばして足関節の運動 左右 2回ずつ</p> <p>※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱のストレッチ</p>	 <p>[介助位置] 前 [介助方法] 片手でふくらはぎを持ち、伸ばした膝を支え、もう一方の手で足首の運動を行う。</p>
<p>12</p>	<p>ばんざい 2回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」 「ん」 「ざ」 「い」 [介助位置] 「ば」 「ん」 一後方 「ざ」 「い」 一横 [介助方法] 「ば」 : 大きく手を上げて 「ん」 : 手を胸につけて 「ざ」 : お辞儀をしながら 息を最後まで吐ききる</p>

		「い」：ゆっくりと起き上がる
13	深呼吸 大きく2回	一緒に深呼吸をする。
14	体幹の側方重心移動 手を片方ずつ開き、その手を横に伸ばしていく 左右 2回ずつ ※体幹の柔軟性向上 バランス能力向上	 [介助位置] 後 体幹の側屈にならないように [介助方法] 動かす方向の手首付近を下から持ち支える。もう一方で対側の肩に置き、ゆっくりと重心を移動する。
15	脊柱の伸展 背伸びをする 2回 ※体幹のストレッチ	 [介助位置] 横 腰からしっかりと伸ばすようにする [介助方法] 胸と腰を支持し、ゆっくりと伸ばす。
16	胸をはる運動 肩甲骨を後ろに引く 2回 ※肩こりの軽減	 [介助位置] 後 [介助方法] 両肩をつかみ、肩甲骨をつけるように動かしていく。胸をはり左右の肩甲骨をつけるように

<p>17</p>	<p>膝を伸ばして 足関節の運動</p> <p>左右 4回ずつ 11の運動と同じ</p> <p>※むくみ軽減 太腿のうしろ・アキレス腱 のストレッチ</p>	 <p>介助は11と同様に行う。</p>
<p>18</p>	<p>股関節の屈曲</p> <p>左右 2回ずつ 6の運動と同じ</p> <p>※関節可動域維持</p>	 <p>介助は6と同様に行う。</p>
<p>19</p>	<p>太腿のうしろの ストレッチ</p> <p>膝を伸ばし、両手でつま先 を触るようにストレッチ する</p> <p>左右 2回ずつ</p> <p>※体幹の柔軟性向上 関節可動域維持</p>	 <p>[介助位置] 横 太腿のうしろをゆっくりと伸ばす</p> <p>[介助方法] 伸ばした足の方へゆっくりと体を倒していく。</p>
<p>20</p>	<p>ばんざい</p> <p>12の運動と同じ 2回</p> <p>※呼吸機能の維持・改善</p>	 <p>「ば」「ん」「ざ」「い」</p> <p>介助は12と同様に行う。</p>
<p>21</p>	<p>深呼吸</p> <p>大きく2回</p>	<p>一緒に深呼吸をする。</p>
<p>以上で終わりです</p>		

協会

会

会

会

はじめましょう

介護予防はあなたが主役!

楽しくころばん

してせらばん

つまでモイキイキと!



ころばん体操
キャラクター



介護予防事業の実施会場

会場	所在地	サロン名称	会場
荒川ころばん体操 ★ 荒川せらばん体操		ふれあいいぎぎサロン	
★荒川ふるさと文化館	南千住6-63-1	汐入	汐入中央町会
★汐入ふれあい館	南千住8-2-2	さくら	南千住中央町会会館
★中央医療学園専門学校	荒川1-41-10	喫茶コスモス	元石井酒店
★なごみ三河島	荒川5-25-3	喫茶はなのき	荒川6丁目ひろば館
★花の木ハイム荒川	荒川5-47-2	喫茶やまぶき	花の木ハイム荒川
★荒川さつき会館	荒川8-16-13	サロン西文化	荒川1丁目西文化会館
★町屋ひろば館	町屋1-34-9	まごっこクラブ	みんなの実家@まちや
★荒木田ふれあい館	町屋6-13-2	町屋6丁目	町屋6丁目住宅
★さくら館	町屋7-10-6	町屋8丁目	町屋8丁目東分化会
町屋通所サービスセンター	町屋7-2-15	あっぷる会	西尾久あっぷるロード商店街
★宮の前ひろば館	東尾久5-45-11	おぐぎんご子育てサロン	おぐぎんご商店街
★首都大学東京	東尾久7-2-10	サロン首都大学	首都大東京荒川キャンパス
★旧小台橋小学校	西尾久6-9-7	日暮里中央町会	日暮里中央町会会館
★信愛のぞみの郷	西尾久1-1-12	お茶のま	荒川社会福祉協議会
★西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31	ふくろうの会	アクロスあらかわ
★東日暮里ふれあい館	東日暮里1-17-13		
★東日暮里3丁目ひろば館	東日暮里3-8-16		
旧真土小学校	西日暮里1-5-8		
★日暮里ひろば館	西日暮里2-10-9		
★旧道灌山中学校	西日暮里5-37-5		
		社協 電話 3802-3338 FAX 3802-3831	
		会場	所在地
		ふれあい健康教室	
		瑞光ひろば館	南千住1-26-4
		南千住五丁目ひろば館	南千住5-29-10
		町屋二丁目ひろば館	町屋2-8-10
		荒木田ふれあい館	町屋6-13-8
		東尾久小沼ひろば館	東尾久1-21-23
		西尾久ふれあい館	西尾久8-33-31
		東日暮里二丁目ひろば館	東日暮里2-45-12
		西日暮里ひろば館	西日暮里6-25-3
おたっしゃランチ		おげんきランチ	
第三瑞光小学校	尾久小学校	グリーンハイム荒川デイサービスセンター	
第二峡田小学校	尾久宮前小学校	南千住中部在宅高齢者通所サービスセンター	
第五峡田小学校	尾久第六小学校	デイサービスセンター花の木ハイム荒川	
第七峡田小学校	第二日暮里小学校	東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	
	第六日暮里小学校	西日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	

➡ 区役所2階情報提供コーナーでビデオ・DVDを販売しています。

➡ 荒川ころばん体操の日程は荒川区のホームページに掲載しています。

<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

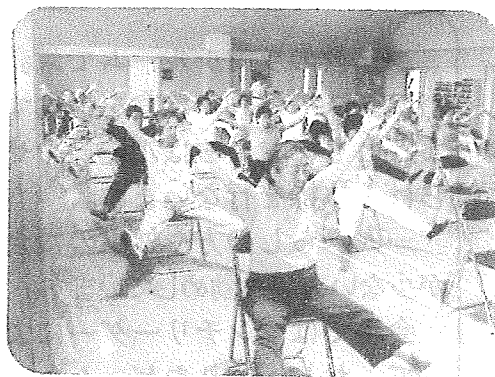
※ 認知症予防・尿失禁予防・口腔保健・はつらつ栄養教室は区報やチラシでお知らせします。

荒川ころばん体操 (直接会場へ)

転倒による骨折を予防するための体操です。オリジナルの音楽に合わせて楽しく体操し、体のバランスをよくします。

週2回、3ヶ月以上続けることをお勧めします。また、体力測定で体操の効果を自分で確かめられます。4ページ実施会場に★印をつけたところは荒川せらばん体操も行っています。

体操のほか、レクダンスやいろいろな健康情報を知ることができます。



- ☆ 転ばなくなった
- ☆ 体が柔らかくなり背筋が伸びるようになった
- ☆ 友達がたくさんできた
- ☆ よく眠れるようになった

荒川せらばん体操 (直接会場へ)



- ☆ みんなでやるので楽しくできた
- ☆ 杖なしで歩けるようになった
- ☆ 体力に自信がついた

マシンを使わない筋力トレーニングです。椅子に座って、ゴム製のセラバンドを使います。ゆったりした音楽に合わせて無理なく筋力アップができます。

ころばん体操の会場や高齢者通所サービスセンターでも行っています

ふれあいいきいきサロン (直接会場へ)

一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯、家族がいても日中は一人で過ごしているなど、家に閉じこもりがちで、話し相手がない方々のためのサロンです。

商店街や町会事務所などの身近な場所で、楽しくおしゃべりをしたり、お茶を飲んで過ごします。



- ☆ 家から歩いていけるところにサロンがあるので、気軽に参加できた
- ☆ 民生委員やボランティアの方とお茶を飲み、なごやかな雰囲気です
- ☆ 地域のいろいろな情報が聞けてためになる

おたっしゃランチ (登録制)

小学校のランチルームで栄養バランスのとれた給食を提供するとともに、ころばん体操やせらばん体操を行ないます。

一人暮らしの方や外出の機会が少ない方にお勧めしています。

会場ではランチリーダーによって、おしゃべりやゲームを楽しみます。週1回で費用は1回300円です。

月に1回くらい、児童との会食会もあります。



- ☆ みんなと食べるとおいしい
- ☆ 家での食事作りに献立が参考になる
- ☆ 高齢者は地域の昔を語り、小学生は今の生活を語り、世代を超えた交流ができる

おげんきランチ (登録制)



高齢者通所サービスセンターで健康体操を行い、栄養バランスのとれたおいしい食事を楽しむひと時を過ごしていただきます。費用は1回500~600円です。

- ☆ 食べられる量が増えた
- ☆ おしゃれや身だしなみに気をつけるようになった
- ☆ ランチの担当者に会えるのが楽しみ

ふれあい健康教室 (直接会場へ)

ひろば館やふれあい館で月1~2回程度、なつかしい歌やゲーム、軽い体操、そしてお茶などで楽しいひと時を過ごします。

一日のほとんどを家の中で過ごす生活が続くと、心や体の機能が弱くなってしまいます。週に3~4回は外出することをお勧めします。



- ☆ 人と会っておしゃべりをし、大声で笑えた
- ☆ 仲間と楽しい時間を過ごせた
- ☆ 気軽に楽しくできる体操が心地よい

認知症予防教室・活動グループ



体と脳をバランスよく使うことで認知症を予防します。複数の趣味を持ち、グループで話をしたり、楽しく活動することが認知症の予防に効果があるといわれています。

旅行・園芸・料理・ミニコミ誌などのグループが活動しています。

☆ グループ活動が頭の体操になるなんて驚きです

☆ みんなで料理を作ったり、旅行に行けて楽しい

☆ 「一念を発起し始めしパソコンは

思ひしより意外とやさし」

口腔保健教室

歯みがきのしかたや入れ歯のお手入れ、そしゃく力の判定や健口体操などを歯科衛生士が実演を交えてお話しします。



☆ 歯みがきのしかたを初めて習いました

☆ お口の体操なんて面白いですね

☆ ガムを使った噛む力の判定にびっくり、ガムを噛んだのは何十年ぶりです

はつらつ栄養講座

高齢期になるとあっさりした食事を好むようになりがちです。このような食生活が続くと低栄養状態となり、老化が進んでしまいます。

老化を遅らせるには、たんぱく質をしっかりと、バランスよい食事が大切です。

調理実演や栄養のチェックシートなどを使って学びます。



お弁当の栄養バランス調べ

☆ お弁当や惣菜を買う時に参考になりますね

☆ 食事の記録をとってみると、案外バランスが悪いことに気づきました

尿失禁予防教室

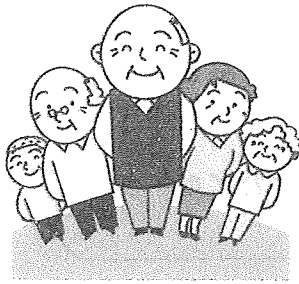
年齢を重ねると、ちょっとした加減で骨盤の筋肉がゆるみ、尿失禁がおきやすくなります。尿失禁があると、外出がおっくうになりがちです。

これを予防するには、骨盤底筋をきたえたり、足の筋力を強くする運動を生活の中に取り入れる体操が有効です。これらの体操を体験していただきます。

☆ 尿失禁なんて恥ずかしいことと思っていたのですが、参加者が多いのをみると、よくあることなんでね

☆ 体操の方法をもっと知りたい

☆ 治療法があることがわかりました



元気なうちから介護予防を！

いつまでも自分らしく輝いて生活するためには、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

高齢者が介護を必要とする原因は転倒による骨折や、はっきりとした病気がなくても外出しなくなったり、生活が不活発なために起きることが多くみられます。

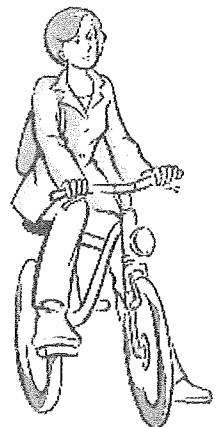
これを予防するためには、体と脳をバランスよく使い、友達と楽しく過ごしたり、複数の趣味をもって生活を楽しむことが重要となります。

あなたのパワーを健康推進リーダーに！

ころぼん体操・せらぼん体操・おたっしやランチ・ふれあい健康教室はたくさんのリーダーによっていきいきと運営されています。まだまだ元気だし、何か高齢者を支える活動をしたいと思われる方、あなたのパワーを健康推進リーダーとして活かしてみませんか。

介護予防の相談は

支援センター名	住所・電話番号	
南千住	南千住3-14-7 サンハイム荒川内	
	電話 3805-5702	FAX 3805-5306
荒川	荒川5-47-2 花の木ハイム荒川内	
	電話 5855-3323	FAX 5855-3324
町屋	町屋7-10-6 さくら館内	
	電話 3894-3568	FAX 3894-3562
尾久	西尾久1-1-2 信愛のぞみの郷内	
	電話 3893-3555	FAX 3893-3599
日暮里	西日暮里5-36-1 西日暮里通所サビセンター内	
	電話 3807-3828	FAX 3807-9168



荒川区福祉部福祉高齢者課 高齢者保健サービス係

電話 3802-3111 内線 (2662)

FAX 3802-0202

荒川ころばん体操(荒川版転倒予防体操)

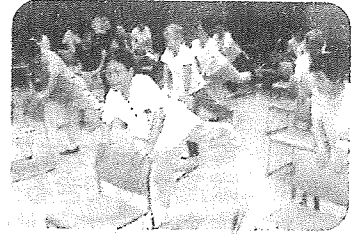
荒川ころばん体操とは

荒川ころばん体操は、20人の区民がモニターとして参加し、荒川区と首都大学東京健康福祉学部が共同開発した転倒予防体操です。

荒川ころばん体操は、イスさえあれば仲間が集まって一緒に体操することができ、みんなで行なうことで楽しさも倍増します。

各会場で、荒川ころばん体操推進リーダーが中心になって週1~2回開催しています。

ゴム製のセラバンドを使って筋力アップをはかる荒川せらばん体操も始まりました。



特色

- ① お金がかからない
- ② 器具を使用しない
- ③ 音楽に合わせて
- ④ 楽しく続けられる
- ⑤ 効果が期待できる(週2回)
- ⑥ 17分の体操を2セット
- ⑦ 深呼吸しながら運動
- ⑧ グループで運動できる
- ⑨ 家庭でもできる

ねらい

- 足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善をはかる
- 身体機能面での向上が生活の活動範囲を広げ、生活機能の拡大につなげる

体がやわらかくなり
背筋が伸びるようになった

体のバランス感覚が
よくなり「あらかわ」を
足で書く時もふらつき
がなくなった

体操が楽しい

参加者の声

洗濯物を干す手が
よく上がるように
なった

散歩をしても疲れなくなり、
足も軽やかで夜もぐっすり
眠ることができるように
なった

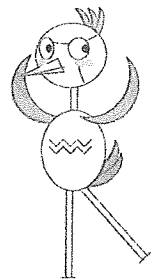
友達もできて
帰りは晴れ晴れ

速く歩けるようになった

ころばん体操
キックタワー



ころばん



ばんちゃん

- 荒川ころばん体操の日程は荒川区のホームページに掲載しています
<http://www.city.arakawa.tokyo.jp/>

- 区役所2階、情報提供コーナーでビデオ、DVDを販売しています

荒川区福祉部福祉高齢者課
電話 03-3802-3111 (内線2662)

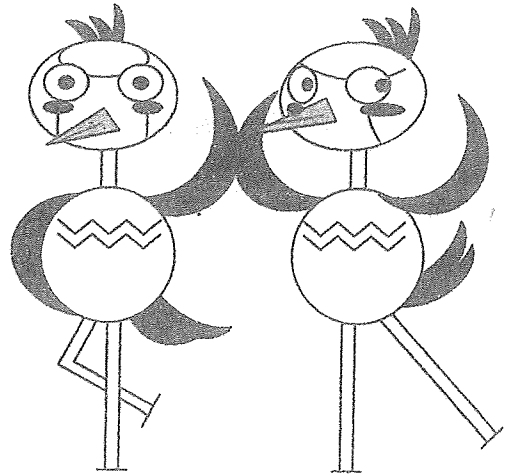
荒川ころばん体操に参加される方へ

荒川ころばん体操は、転倒予防体操です。1日2回・週2回程度、行うことにより、足腰の筋力・バランス能力などが向上します。

体操を定期的に行い、転びにくく、骨折しにくい体づくりをしていきましょう。

荒川ころばん体操の特徴

- * お金がかからない
- * 器具を使用しない
- * 音楽に合わせて
- * 家庭でもできる
- * 体力測定で体操の効果を自分で確かめられる
- * イスを使って無理なく体操
- * 17分の体操を2回
- * 運動の途中で休憩
- * グループで運動できる



ぼんちゃん

荒川ころばん体操のわらい

- * 自分の体重を利用して、下肢の筋力を強化する。
- * 柔軟性・支持性を向上させる。
- * 敏捷性・協調性を向上させる。
- * バランス能力を向上させる。

安全に体操をするために

- * 無理をせず、体操を行いましょう。
- * ご自身の体調がどうか確認してから参加しましょう。
- * 病院・診療所等にかかっている方は主治医の先生にあらかじめ相談をお願いします。
- * 万が一の事故があったときに備えて、傷害保険等の加入をおすすめします。

体操をするとき必要なもの

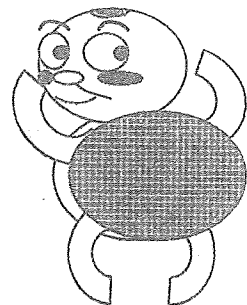
- * 体操のできる服装、運動靴(上履き)
- * 水分(お茶などを持参してください) 運動をするのでこまめな水分補給が必要です。
- * タオル

チャレンジカード

- * カードの大きさは健康づくり手帳のサイズ(A6版)で、体操を実施した日にちを記録できます。
- * 体操に参加したときは、かめ^①のスタンプを押して回数の目安にしてください。
- * チャレンジカードは各教室の会場・荒川区役所福祉高齢者課で配布しています。

施設の利用にあたり

- * 準備・整理は全員で行いましょう。
- * 自転車は、決められた場所にとめましょう。
- * 決められた場所以外には入らないで下さい。
- * 喫煙は決められた場所をお願いいたします。



ころちゃん

参加者の声

- * 足腰の痛みが気にならなくなった
- * 転ばなくなった
- * 友達ができた など

◎年末年始 3月末と4月初め ゴールデンウィーク お盆 はお休みになります。
◎台風や雪の日は体操はお休みです。
高齢者保健サービス係に確認してください。