

音楽	芸能	美術 工芸	文化	文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
----	----	----------	----	----	----------	--------------	-----	------------	----------	----	----------

登録名	やまざき しゅういち	分野	スポーツ・体操		
	山崎 修一	小分類	健康体操		
	非営利活動法人チャームングライフサポート協会	指導	講演	披露	
		○			

【活動内容】

歌いながらの高齢者健康体操です。(名称：歌って回想健康法)  
懐かしい歌を歌い、お喋りをして子ども・青春時代を回想します。また、歌いながら楽しく運動することで、大脳活性化、ロコモ予防、認知症予防につながります。

～PR～ 『歌って回想健康法』シニアの皆さまの“健康寿命延伸”を目指す健康法です	セッション例 ①自己紹介、アイスブレイク（あんたがたどこさ） ②歌いながら手・足脚運動（たなばたさま） ③歌って回想（高原列車は行く） ④振りをつけて歌う（別れのブルース、港町13番地） ⑤クールダウン（星影のワルツ）
---	--

■経費（材料費等）	一回（60分）5,000円（応相談）
■依頼者が準備するもの	・電源コンセント（パソコン用） ・ホワイトボード（歌詞を書いた紙（模造紙）の掲示用）又はプロジェクター&スクリーン（可能ならば）
■交通手段	車移動または公共交通機関
■資格・経験	・NPO法人チャームングライフサポート協会認定「歌って回想健康法」指導者・ケアプラザ、高齢者福祉施設等で指導中
■対象者	主に高齢者

--

活動できる曜日		午前	午後	夜間
	月	○	○	
	火		○	
	水	○		
	木	○第2週除く	○第2週除く	
	金	○	○第2週除く	
	土			
	日			
	応相談：応相談			
活動可能地域： 横浜市内				