

No.25	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
	チャームングライフサポートキョウカイ パティオカナガワ							指導	講演	披露	
登録名	チャームングライフサポート協会 パティオ神奈川							○			
主な 内容	歌うチャームング体操							ジャンル	体操		

～人生 100 年時代！チャームングに輝く笑顔の出会いを応援します～

- 懐かしい歌や思い出の歌を歌いながら、ゆっくり・のびのび体操します。
無理せず気持ち良く有酸素運動・・・"めざせ 100 歳！健康寿命の延伸"をお手伝い。
- 思わず踊りだしたくなる歌やお気に入りの歌を歌いながら、イキイキ・ワクワク体操します。
笑顔でリズムカルにからだは動く・・・"こころもからだもチャームング"をお手伝い。
- 歌と体操そして楽しくお喋り。仲間との絆を深めます。
お喋り・コミュニケーションは喜びを感じる原動力・・・"人生に喜びを感じる！"をお手伝い。

■ 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	・プロジェクター（可能ならば）・スクリーンまたはホワイトボード
■ 交通手段	車移動または公共交通機関
■ 資格・経験	・チャームングライフサポート協会認定「歌うチャームング体操リーダー」 ・町内会（自治会）、地域ケアプラザ、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		○	
	金	○		
	土			
	日			
応相談：曜日、日時等は応相談				
活動可能地域：横浜市内				