

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				