

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
	エヌピーオーホウジン チャーミングライフサポートキョウカイ							指導	講演	披露	
登録名	NPO 法人 チャーミングライフサポート協会							○			
主な 内容	歌いながら仲間と共に笑顔で体操							ジャンル	体操		

～人生 100 年時代！チャーミングに輝く笑顔の出会いを応援します～

- 懐かしい歌、思い出の歌を歌いながら、リラックスしてからだを動かします。シンプルな動き・軽い運動を気持ちよくやることで、脳の活性化！体力の維持強化！
- 思わず踊りだしたくなる曲やお気に入りの歌を歌いながら、イキイキとからだを動かします。リズムカルな動作で前向きな楽しい気分になり、こころもからだもチャーミング！
- 歌と体操とともに笑顔で楽しくお喋り、コミュニケーションで仲間との絆を深めます。コミュニケーションは人生に喜びを感じる原動力。“人生に喜びを感じる”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	可能ならば ・プロジェクター・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	・NPO 法人チャーミングライフサポート協会認定の「歌うチャーミング体操リーダー」 ・自治会町内会、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				