

(活動類型：通所) 団体名：特定非営利活動法人**神奈川県転倒予防医学研究会**（青葉区）

○活動名：青葉GoGoクラブ

○活動日時：毎週木曜日 9時30分～12時30分 ○参加費：700円(お茶・お菓子付き)

○活動場所：たまプラーザ地域ケアプラザ（青葉区新石川2-1-15）

○活動内容：転倒予防に基づいた体操。歌などのレクリエーション。
お茶とお菓子で、コミュニケーションタイム

○活動の様子



○プログラム

09：40～10：40 **体操**

◎専門の講師による転倒予防体操
運動を継続して体力作り！

10：40～10：50 **休憩**

10：50～11：20 **レクリエーション**

◎毎回変わるレクリエーション

（例）「音楽を楽しもう！」

歌を歌いながら声筋も鍛えよう

11：30～12：30 **もぐもぐタイム**

◎お茶とおしゃべり時間

○団体からのPR

日常生活の中でできる転倒予防体操や懐かしい歌を唄いながら健康ボイトレを行った後に、お茶やお菓子を飲食しながら参加者の交流を図ります。