

## 2022 年度 活動情報

ふりがな		活動場所(必須) (行政区)	神戸市 東灘区
団体名(必須)	健康ライフ& ワクワクウォーキング		健康ライ 毎週火曜日 14時~15時半
発足年月(必須)	西暦 2016年 1月	活動日時(必須)	ワクワクウォーキング 現在休止中
ふりがな	いのうえ みつこ		
代表者氏名(必須)	井上 満子	メンバー数(必須)	5人
連絡先 (自宅電話・FAX・ 携帯電話)	078-441-0566 FAX " "		
ホームページ & ブログ		活動概要(必須) (32文字以内)	笑いと体操等で 免疫力と筋力を高め 介護予防を図り、仲間 と生きいきした生活を目指す
E-mail アドレス	mitsuko.lise@au.com		

活動写真(※  
二本棒体操)

肩の痛いは  
正しい位置  
で無理  
しないで!  
視線は  
左上と  
ハイ反対  
右手上  
視線右上



具体的な活動内容(必須)  
高齢者対象に体操、脳トレ、笑いヨガ、朗読、健康講話と実施。  
看護師2名と元教師、体操学んだスタッフが、色々な工夫により楽しく笑いの  
多い活動です。ボール、リング二本棒一本棒、ハンカチを使ってリズムに  
あわせて楽しい体操を座位で行います。個々の体力にあわせて動く事が可能です。

PRメッセージ(必須) (例:参加者募集・ボランティアメンバー募集など)

とにかく楽しく笑いが多く座位による体操や歌で免疫力と筋力を  
高め、脳の活性化を図りましょう。一緒に美しく健康に年齢を  
重ねませんか?参加の方大歓迎です。