

クロダマハウスの 介護予防事業活動

1. 地域サロン活動のお手伝い

クロダマハウスは地域のサロンでレコード音楽による**回想音楽療法効果**で高齢者の皆様に元気をお届けしています。

参加者の皆様から聞きたい曲をリクエストしてもらい歌詞カードを見ながら一緒に、レコードを聴いて楽しんでもらっています。

すると こんな効果が・・・

- ・ 普段ほとんど動かなかったのに、お気に入りの曲が流れたら突然踊りだした！
- ・ 今まで何を話しても無反応だった人が、大好きな昔の曲を聴いたら歌いだした！
- ・ 無口で話をしなかった人が、昔流行っていた曲を聴いて当時のことを話した！



2. 健康運動教室の運営

認知症予防、転倒予防に特化した 高齢者向け運動教室「イキイキ運動教室」を運営しています。

イキイキ運動教室の特徴

筑波大学大蔵教授が開発したスクエアステップエクササイズ用のスクエアマットを使って

- ① 体幹と下半身を鍛える転倒予防運動
- ② 記憶力を鍛える認知症予防運動
- ③ 道具を使って楽しく遊びながら身体を動かすレクリエーションを行っています。



さらに楽しく運動を継続できるために！
オリジナル健康通帳で目標達成したらプレゼント！

- ★目標を達成する毎にクロダマハウスオリジナル商品をプレゼント
- ・ Tシャツ ・スポーツタオル
 - ・ トートバッグ大・トートバッグ小



開催場所・時間

- ① まつど市民活動サポートセンター
松戸市上矢切299-1
月曜日 10:15～11:30
- ② 北柏町ふるさと会館
柏市北柏3-15-10
水曜日 10:15～11:30
- ③ 富士見町ふるさと会館
柏市豊四季124-7
金曜日 10:00～11:15

ニコニコ運動教室 (Zoomオンライン教室)
毎週土曜日 9:30～10:00

※イキイキ運動教室の会員の方は上記オンライン教室が**無料**で受けられます。

料金 (税込価格)

- ・ 入会金 2,000円
- ・ 月会費 2,000円 (月2回) 3,000円 (月4回)
- ・ スポーツ保険 (4月1日～翌3月31日の1年分)
64歳以下 1,850円
65歳以上 1,200円

無料体験 募集中！

イキイキ運動教室の問い合わせ、**体験予約**は
直接下記電話番号にかけてください。

クロダマハウス

担当 黒田 090-6810-5338

受付時間 月～金 10:00～18:00