

河内厚生会ニュース

この度、あじさい苑にて認知症予防ヨガ講座を開催しましたのでご報告いたします。

1. 開催日時 令和7年6月23日（月）午後2時～
2. 開催場所 あじさい苑ディホール
3. 講師 鈴木 梨絵氏 ヨガインストラクター 東海村出身
4. 講座内容 第一部 『認知症予防ヨガ』
 - ・なぜ認知症予防にヨガなのか？
 - ・脳トレ、みんなで発声をします。第二部 『椅子ヨガ』

認知症予防ヨガ講座の様子



認知症予防ヨガ講座の様子



両手広げて！



背筋を伸ばして！



横曲げ！



開脚！



足上げ！

