

フシふれ大正

令和6年
7.1発行

生活支援コーディネーターがシルバー世代の皆さんの元気づくり、地域での支えあい活動を応援します！

音楽のリズムにあわせて体を動かそう ～いきいき歌体操～

ボランティアグループ「いきいき歌体操ハートフルFo!」の皆さんが講師となり、体操に取り組んでいる場です



演歌にあわせて体操
北の～酒場通りには～♪

体を動かさないとあかんあと
思って参加してるのよ



友達に誘われて初めて
来たけど楽しい！

歌うから頭も
口も使うのよ



この歌、
なつかしい！



ズン♪ズンズン♪
ズンドコ♪



歌体操 実施場所

- ・大正区ふれあい福祉センター(小林西1-14-3)
日時：毎月第1木曜日 午後1時30分～3時 ※申し込み不要
- ・大正区老人福祉センター(泉尾3-9-16)
日時：毎月第2金曜日 午後1時30分～3時 ※老人福祉センター利用証が必要

どなたでも
歓迎♪

気軽に見学へお越しください♪

その他にも依頼に応じて、地域の集会所などで実施しています。

◆問合せ:大正区社会福祉協議会 ボランティア担当 ☎06-6555-7575

♪ 歌体操で元気に過ごそう ♪

皆さ～ん！体を動かしていますか？

寝たきりに、ならない・させない・つくらせない
童謡の替え歌や歌謡曲に合わせて…
健康体操・認知症予防体操、フレイル予防・詐欺予防の
呼びかけなど、楽しく取り組んでいます。

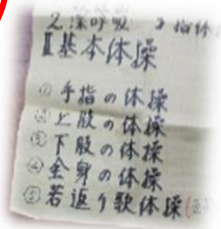
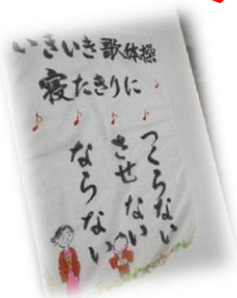


いきいき歌体操ハートフルFo!
内村さん 武田さん

お話も楽しくて
引き込まれる

熱心な指導で
楽しく♪

シルバー世代だけど
軽やかな動き！



ボランティアを始めたきっかけは、
自分自身の体と向き合うため、
講習に参加したこと。
歌体操を「もっと知りたい！」と
興味が湧き、リーダー証を取得して
現在活動しています。

＼がんばっている方を見るとこちらも元気をもらえます！／

頭の体操でひといき…♪



★以下は歴代の日本レコード大賞受賞者です。
受賞歌手が歌った曲の題名を右のA～Jの中から選びましょう。

- ①1963年 梓みちよ ()
- ②1975年 布施明 ()
- ③1977年 沢田研二 ()
- ④1987年 近藤真彦 ()
- ⑤1990年 堀内孝雄 ()

- A) 二人でお酒を
- B) シクラメンのかほり
- C) いとしき日々
- D) お祭りマンボ
- E) 恋唄綴り
- F) 勝手にしやがれ
- G) ハッとして！Good
- H) 愚か者
- I) こんにちは赤ちゃん
- J) TOKIO

社会福祉法人 大阪市大正区社会福祉協議会
(大正区ふれあい福祉センター内)

〒551-0013 大正区小林西1-4-13
☎06-6555-7575 / FAX 06-6555-0687
✉taisyo-fureai@cwo2.bai.ne.jp
開館日時：平日 9:00～19:00
土曜 9:00～17:30 (日・祝休み) ホームページ ライン

友だち登録を!

