

歌いながら行う高齢者のための運動

# 歌うチャーミング体操

～ 人生100年時代！ 仲間と一緒に「エンジョイ・エイジング」～

歌うチャーミング体操は、自分らしく生きる“いきいき健康長寿”をめざします  
参加者の身体の状態や目的に応じた“体操を歌いながら”笑顔で行います  
みんなで楽しみながら一体となって続けることで、“心身の健康づくり”を進めます



## 歌いながら楽しく体操

懐かしい歌・季節の歌・好きな歌で  
身体を動かします  
座っても、立ってもできる体操です

- ・無理なく続けて、運動機能向上！
- ・デュアルタスクで脳の活性化、  
認知機能向上！
- ・大きな声で歌って、口腔機能向上！

“健康で元気に暮らす”



## 心躍らせ身体も踊る

心も身体もフィットネス  
表情豊かに自分を表現します

- ・リズムに乗って、若々しく、よりセンス良く…！
- ・歌詞に合わせて、可愛く、勇壮に、元気良く…！

“チャーミング(魅力的)  
に生きる”



## 笑顔のコミュニケーション

みなでお喋りします  
(故郷 青春時代 仕事 子育て 趣味 健康 …)

- ・話して聞いて、脳の活性化、ストレス解消！
- ・人との繋がりで、孤独感解消、安心感、充実感！

“人生に喜びを感じる”



～ 仲間と一緒に「歌うチャーミング体操」を始めましょう ～  
協会の認定リーダーを派遣します。下記までご連絡ください

NPO チャーミングライフサポート協会

<問い合わせ> info.clsa100@gmail.com

e-mailアドレス

