

中庭 アトラクション プログラム

※雨天の場合、3階研修室で行います。
また、都合により時間を変更する場合があります。

1	みんなでラジオ体操	保健センターによる準備体操	10:20 ~
2	ベル☆とも	ハンドベル演奏♪(世田谷区視力障害者福祉協会)	10:30 ~
3	プアマエオレ	フラダンス発表	10:45 ~
4	スマイリー齋藤	ウクレレ演奏	11:00 ~
5	体験!レクダンス	「365日の紙飛行機」をみんなで踊ろう。	11:15 ~
6	team GDS	ヒップホップダンス	11:30 ~
7	国土館高等学校	チアリーディング	11:50 ~
	~ プラミーちゃん・ざっくろ・イータ君と会えるかな?		昼食タイム
8	ゆうじ屋	ギター演奏と歌	13:00 ~
9	体験!呼吸体操	ゆったりとした動きに呼吸を合わせて	13:10 ~
10	ラウレア	フラダンス発表(障がいがある方と訪問看護師)	13:20 ~
11	フロイデ	手話ダンス発表	13:40 ~
12	太極拳世田谷教室	簡化太極拳二十四式・二十二式剣	14:00 ~
13	国土館高等学校	チアリーディング	14:20 ~
			14:40 終了予定

ふくふくスタンプラリー
ラリーポイントは、一階、運動療法室です

●1階 作業療法室

<各イベントコーナーは10:00~15:00まで>

アロマハンドマッサージ

※午前10時~ **整理券**を配布します(先着100名 なくなり次第終了)
午後2:40(受付終了) 一人10分程度の施術です。

●1階 運動療法室

体成分分析測定

※**整理券**を配布します ①午前10:00~ ②午後1:00~ (①②各40名)

内臓脂肪レベルや骨格筋量・筋肉バランスなどが測定できます。
あなたの内臓脂肪は大丈夫? 隠れ肥満を見つけます。

ちょこっと体操

筋力トレーニングやストレッチをちょこっと体験!!
保健センター運動指導員と楽しく体を動かしませんか。
体験時間 10分程度の体操です。
午前 10:35~、 11:00~、 11:35~
午後 1:35~、 2:00~、 2:35~

子どもコーナー

親子で作ろう、びっくりおばけ! ゲームコーナーもあるよ。

●玄関前広場

すまいる梅丘による ポッチャ体験コーナー

障がいのある方も、子どもから大人の方まで楽しめるポッチャ。ぜひ体験してみてください。



総合福祉センター「さくらぼと」
〒156-0043 世田谷区松原6-41-7
tel 5376-3412 fax 5376-3418
【指定管理者】公益財団法人世田谷区保健センター

