

# “あいの流 パーキンソンダンス®”の会

～ダンスを通じて元気になろう！～

## 第18弾

日時：2月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

11:00～12:00 (受付10:40)

☆1日のみの参加もOKです☆

場所：藍野病院 5階多目的ルーム

集合場所：総合受付前 (10:40までにお集まり下さい)

内容：①全身のストレッチ

②音楽に合わせたリズム体操

③頭の体操を取り入れた腕や足の運動

④ステップ練習、バランス練習

目的：リズムに合わせて動きやすい

身体を作ります！



参加条件：パーキンソン病の方 (パーキンソン症候群の方も含む)

ご自身で立ち座りが可能であれば参加できます！

参加費：**無料** 人数：15名程度 (先着順となります)

申し込み期限：1月4日(金)～各日時の一週間前まで

申し込み・問い合わせ：072-627-7611 (代表)

藍野病院リハビリテーション科 担当：荒木

