

金子幸子先生の



# 笑顔ハツラツ体操

- ◇開催日：毎週木曜日
- ◇開催時間：13：30～14：00
- ◇場 所：特別養護老人ホーム ずいせん長寿村
- ◇参加費：無料
- ◇問合せ先：白岡市地域包括支援センター  
ウエルシアハウス



みんなで楽しく  
元気に運動



準備するもの：水分 フェイスタオル

## 金子幸子先生のプロフィール

資格：介護予防運動指導員・認知症介護士・ホームヘルパー1級・精神障がい者ホームヘルパー研修終了・国際アカデミーエスティシャン

平成10年から平成28年まで西北地区にて民生委員を18年(6期)努める。民生委員2期目の平成13年から西北地区集会場にて体操教室を開始。今現在も活動中。平成31年からは、白岡市地域包括支援センターウエルシアハウスにて、予防事業の一貫として“勝活サロン”(運動教室)を開始。現在は、AグループからDグループの4グループに拡大。毎週約45名から50名の方が参加されている。