

にん体操 はじまります 「間違えたって大丈夫だ にん」

「楽しむこと、笑顔になること」をテーマ
認知症予防体操 にん体操 始動！



にん体操の「にん」って？
認知症予防体操の「にん」
笑顔になる合言葉の「にん」
合言葉は、
「間違えたって大丈夫だ にん」

自然と皆さん笑顔になっていました。
リズムに合わせて体を動かして皆さんで笑う
こんな効果的な体操はないと思います。
毎月やるので、一度体験してみてもはどうでしょうか？
運動不足、笑い不足の方、ぜひご参加ください。

今年の目標 書き初めに想いを込めて

2025年の目標は、

参加者の皆さん、スタッフの目標も共有しながら
楽しいひととき。

コンクールにこっそり出しても良いのでは？と思
うくらい達筆な方ばかり。

会の中で「もし認知症になったら」当事者さんの
体験を元に「どんな声をかけられたら自分が嬉し
いか、周りができると良いか」

とても温かい話で盛り上がりました。

