

ボランティア・NPO・市民グループネットワーク活動紹介

団体名 えんやこ〜ら

健康な生活は、地域の仲間と笑って楽しく！！

えんやこ〜らは、会員はわずかですが様々な活動を行っております。

- ① ふまねっと運動
- ② 笑み筋体操
- ③ 指ヨガ&ハンドヒーリング
- ④ ロコモ予防ヨガ体操
- ⑤ 民話の語り



《 ふまねっと運動 》

ふれあいの里での講座の様子。
歩行の改善や、認知機能の向上
に役立つ運動です。

「ねっとを踏まないように、慎重に。次はどっちの足かな？
手拍子を打って、歌を歌いながら、間違ったら笑いましょう。」

《 笑み筋体操 》

幸せのたこ焼きぐりぐり運動の一コマ
です。

「笑いは、副作用のない良薬です。」
幼児から高齢者の方まで、簡単で楽しい
表情筋を動かすストレッチ体操です。
お互いの顔を見て、楽しく大笑いをしま
しょう。



団体概要

団体名	えんやこ〜ら
代表者	金 枝 明 子
主な活動内容	<ul style="list-style-type: none">・様々な活動を通して、地域の皆さんに、健康と笑いを届けます。・活動内容「ふまねっと運動」「笑み筋体操」「指ヨガ&ハンドヒーリング」「ロコモ予防ヨガ体操」「民話の語り」
連絡先	<ul style="list-style-type: none">・那須烏山市田野倉 85-1 那須烏山市社会福祉協議会 <p>☎0287-88-7881 FAX0287-88-9747 E-Mail vc@nasukarasuyamshi-shakyo.or.jp</p>