

音楽で心と体をストレッチ

参加者募集!!

- みんなで歌いながら手遊びや指遊びで「**脳の活性化**」
- リズムに乗って楽しく「**ストレッチ**」や「**転倒予防**」
- 歌を歌って「**ストレス発散**」「**心肺機能の向上**」「**口腔体操**」
- いろんな楽器に触れてみんなで楽しく「**合奏**」
- 講師による「**生演奏**」(声楽・器楽)を披露

【日時】 令和 7 年 4 月 16 日(水) 10:00~11:30

【会場】 戸部本町地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

【対象】 おおむね65歳以上

【定員】 20名

【参加費】 無料

【講師】 ㈱山響楽器店 介護予防音楽療育指導士

※水分補給用の水筒・ペットボトル、**上履き**をご持参ください。



主催 戸部本町地域ケアプラザ

お申込みは窓口もしくは電話

045-321-3200