

♪ 歌でいきいき健康教室 ♪

懐かしい歌をみんなで歌いながら
楽しく健康づくりに取り組む講座です
歌に自信がなくても大丈夫！

音楽の力で、心も身体もリフレッシュしませんか

日時・講座テーマ：

令和8年 9/30(水) : 運動

10/13(火) : 口腔

10/29(木) : 社会参加

14:00~15:40 (受付 13:45~)

会場：ハーモニーみどり（多目的ホール）

対象：概ね65歳以上の方

定員：各回30名（先着申し込み順）

持ち物：水分・室内履き

各回、栄養などの
5分ミニ講座
があります！



講師：ひろせ めぐみ氏
音楽療法士

注意：悪天候等で警報が発令された場合は中止となります。

窓口および電話にて

9/1(火) 10時~

申し込み受付開始



各回にそれぞれ
お申し込みください。

【お問い合わせ・申し込み】
横浜市中山地域ケアプラザ
地域包括支援センター
☎045-935-5694
担当：新井