

♪歌でいきいき健康教室♪

健康づくりを応援する「健康教室」を開催します！
懐かしい歌をみんなで歌いながら楽しく学べる講座です
歌が苦手でも大丈夫！音楽で心も身体もときほぐしましょう

日時・テーマ： **※日程変更しました！**

令和7年 9/22(月) : フレイルの概要

10/3(金) : 運動

10/14(火) : 口腔

11/4(火) : 社会参加

10:00~11:45 (受付 9:45~)

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。



窓口及び電話にて
申し込み受付中

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：能登・新井