



お申込み
4/10
(木)まで

音楽健康クラブ (前期)

日程表 (計17回)

月	日
4月	23日・30日
5月	21日・28日
6月	4日・18日・25日
7月	2日・16日・23日・30日
8月	6日・20日・27日
9月	3日・17日・★24日

音楽に合わせて楽しく脳トレや運動を行い、脳の活性化や体力・運動能力の改善を図ることを目的に行っている教室です。椅子に座ったままできます。

音楽健康指導士や理学療法士、音楽療法士の国家資格を持った専門家がアットホームな雰囲気の中、安全に十分配慮の上、参加者と楽しみながら指導しています。

ピアノの生演奏やヨガ、手話体操、全身運動と幅広い内容を行うことも特徴です！

- ・ 日 程 いずれも水曜日
- ・ 場 所 松伏町中央公民館 ホール
- ・ 時 間 各60分間

※受付…各クラス開始時刻の15分前から。

※★印の日 (9/24) は、**全班合同**です。

「**10:00～11:30 (90分間)**」に行います。

- ・ 対象者 町内在住の65歳以上の方
- ・ 定 員 各班120名 (合計240名)
- ・ 参加費 無料
- ・ 持ち物 汗拭きタオル

A班

9:30～10:30

B班

11:00～12:00

申込
期間

4/1(火)～4/10(木)

※参加希望者が定員を超えた場合は、**4月14日 (月)**に**抽選**をし、同日中に申込者全員へSMS (ショートメールサービス*) で連絡いたします。 *SMSとは、携帯電話の番号を使ったメール機能です。
当日は携帯電話の電源を入れてお待ちの上、メールをご確認ください。

<お問合せ・お申込み>

松伏町いきいき福祉課

電話 048-991-1882

地域支援担当

