

音楽健康クラブ(前期)参加者募集

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当 ☎991-1882

音楽療法とは、合唱をしたり、音楽に合わせてリズムを取りながら簡単な運動をしたりすることで、リラックス効果や体力・運動能力の改善を図り、日常生活動作能力の維持や向上が期待できる療法です。

音楽療法士・音楽健康指導士・理学療法士の専門家が楽しいメニューで指導しています。音楽に親しみ参加者との交流を楽しみながら、健康寿命を延ばせる音楽健康クラブにぜひ参加してみませんか？

【対象】町内在住の65歳以上の方 【費用】無料 【場所】中央公民館 ホール

【時間】A班 9:30~10:30、B班 11:00~12:00

★は10:00~11:30(合同で行います)

【開催日程】全17回 いずれも水曜日 各回60分 (★は90分)

4月	17日・24日
5月	15日・22日・29日
6月	5日・19日・26日
7月	3日・17日・24日
8月	7日・21日・28日
9月	4日・18日・★25日

【定員】各班100名 【持ち物】汗拭きタオル

【申込み】4月1日(月)~11日(木)にいきいき福祉課へ(電話申込み可)。

※希望する班と名前、住所、携帯電話の電話番号をお伝えください。

※申込み順ではありません。申込期間終了後に定員を上回った場合、4月12日(金)に抽選を行い、同日中に当落結果を申込者全員に携帯のショートメールサービスで連絡します。



男性のための健康体操教室 参加者募集

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当 ☎991-1882



今よりも動きやすい身体、カッコいい姿勢を手に入れましょう！！

【対象】町内在住の65歳以上の男性 【費用】無料

【日時】4月19日、26日、5月10日、17日、24日、31日(全6回)
いずれも金曜日 9:30~11:00

【場所】外前野ハーモニー

【定員】20名 ※申込者が定員を超えた場合は抽選。

【内容】姿勢改善、関節痛改善、歩行改善、転倒予防、認知症予防に関するメニュー

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、上ばき

【講師】健康運動指導士

【申込み】4月1日(月)~11日(木)にいきいき福祉課地域支援担当へ(電話申込み可)。定員を上回った場合、4月12日(金)に抽選を行い、同日9時から外れた方にのみ電話連絡します。

いきいき美容教室 参加者募集

問合せ いきいき福祉課
地域支援担当 ☎991-1882

専門スタッフの進行に合わせて、参加者ご自身で顔や手のお手入れ・化粧を行います。(ファンデーション、眉ずみ、口紅、ほお紅)簡単に楽しくきれいになりましょう！

【日時】4月22日(月)13:30~14:30

【場所】松伏町防災備蓄センター会議室(2階)

【対象】

町内在住の65歳以上の方

【定員】15名

【費用】無料

【持ち物】当日は化粧道具を配布します。

【講師】資生堂ジャパン株式会社

【申込み】4月1日(月)~12日(金)にいきいき福祉課へ(電話申込み可)。定員を超えた場合は、4月15日(月)朝に抽選を行い、同日9時から外れた方に順次電話でご連絡します。

