

令和7年度

一般介護予防事業

もっとと健康に。
音楽に合わせて



お申込み

9/11

(木)まで



音楽健康クラブ(後期)

日程表(計17回)

月	日
10月	8日・22日・29日
11月	5日・19日・26日
12月	3日・17日・24日
1月	14日・21日・28日
2月	4日・25日
3月	4日・18日・25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などの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を受けられます。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 左の日程表の水曜日

場所 松伏町中央公民館 田園ホール・エローラ

時間 各班60分間

※受付…各班開始時刻の15分前から開始します。

対象者 町内在住の65歳以上の方

定員 各班200名(合計400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 9/1(月)~9/11(木)

※定員以上の申込みがあった場合、9/17(水)に抽選。同日9時に申込者全員にSMS(ショートメールサービス)で連絡いたします。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。SMSとは、携帯電話の番号を使ったメール機能です。

<お問合せ・お申込み>

松伏町いきいき福祉課

地域支援担当

☎048-991-1882