



お申込み

4/8

(水)まで

音楽健康クラブ (前期)

日程表 (計17回)

月	日
4月	15日・22日
5月	20日・27日
6月	3日・17日・24日
7月	1日・15日・22日・29日
8月	5日・19日・26日
9月	2日・16日・30日

A班	B班	C班
9:30~10:30	11:00~12:00	13:30~14:30

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 A班・B班松伏町中央公民館
C班農村トレーニングセンター
- 時 間 各60分間
※受付…各クラス開始時刻の15分前から。
- 対象者 町内在住の65歳以上の方
- 定 員 A班・B班各200名 (合計400名)
C班15名
- 参加費 無料
- 持ち物 汗拭きタオル

申込
期間

4/1(水)~4/8(水)

※参加希望者が定員を超えた場合は、4月10日(金)に抽選し、同日中に申込者全員へSMS*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 地域支援担当

電話 048-991-1882

