

一緒に体をうごかそう!



## 音楽健康クラブ(前期)参加者募集♪



MUSIC

## 音楽療法 × 介護予防事業

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】無印:中央公民館 201・202研修室  
☆印:松伏町防災備蓄センター会議室(2階)

★印:未定

【時間】A班 9:30~10:15

B班 10:30~11:15

C班 11:30~12:15

★印 10:00~11:30(三班合同で開催)

【定員】各班55名

【持ち物】マスク、飲み物、汗拭きタオル

【申込】4月3日(月)から13日(木)までにいきいき福祉課へ(電話申込み可)。☎991-1882

※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。定員を上回った場合、4月14日(金)に抽選を行い、当落結果を申込者全員に携帯電話のショートメールサービスで連絡します。

開催日(全17回) いずれも水曜日 各回45分

|    |             |    |              |    |             |
|----|-------------|----|--------------|----|-------------|
| 4月 | 19日・26日     | 6月 | ☆14日・21日・28日 | 8月 | 2日・23日・30日  |
| 5月 | 17日・24日・31日 | 7月 | 5日・☆12日・19日  | 9月 | 6日・20日・★27日 |