

♪ 音楽サロン ♪

参加者募集!!

- ♪ みんなで歌いながら手遊びや指遊びで指先を刺激することで「**脳の活性化**」
- ♪ リズムに乗って楽しく「**ストレッチ**」や「**転倒予防**」トレーニング
- ♪ 懐かしい歌を大きな声で歌って「**ストレス発散**」「**心肺機能の向上**」「**口腔体操**」
- ♪ いろんな楽器に触れてみんなで楽しく「**合奏**」
- ♪ 講師による「**生演奏**」（声楽・器楽）を披露

♪ 対象者：大刀洗町内に住んでいる **65歳以上**の方で、ご自身で通える方

♪ 参加費：**無料**

♪ 開催日時・場所：裏面参照

♪ 持ってくるもの

- ・水分補給用の飲み物などをご持参ください。

♪ 参加申込：事前に参加申込が必要となります。（先着30名）

※下記の間合せ先へ電話又は福祉課窓口でお申込みください。

♪開催当日は、検温や手指消毒、マスク着用など、新型コロナウイルス対策にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、延期又は中止する可能性があります。



- ♪ 音楽でストレッチ！
- ♪ 懐かしい歌を歌おう！
- ♪ 楽器に触れてみよう！
- ♪ 軽く体を動かそう！

【問合せ・申込先】

大刀洗町役場 福祉課 高齢者福祉係 TEL: 77-2266
 大刀洗町包括支援センター TEL: 77-6211

音楽サロン

時間 13:30~15:00 (金)

日程	場所
10月 6日	ぬくもりの館 AB会議室
10月13日	ぬくもりの館 AB会議室
10月27日	ぬくもりの館 AB会議室
11月10日	ぬくもりの館 AB会議室
11月17日	ふれあいセンター (本郷 2848-1)
11月24日	ぬくもりの館 AB会議室
12月 1日	ぬくもりの館 AB会議室
12月 8日	ぬくもりの館 AB会議室
12月22日	ぬくもりの館 AB会議室