

うたって脳活♪ 健康体操前期

音楽を使った楽しい健康体操です。

運動の苦手な方大歓迎！

歌謡体操・口腔ケア・脳トレ等々と健康プチ雑学など盛り沢山の内容です。

たくさん歌って、たくさん笑いましょう！

日時 5月14日・28日、6月11日・25日、
7月9日、8月27日・9月10日・24日（全8回）
いずれも木曜 10:00～11:30

場所 横浜市仲町台地区センター

定員 おおむね60歳以上の男女 30名程度

持ち物 動きやすい靴、タオル、お飲み物など

参加費 4400円（全回分）

申込 4月14日より地区センター9時窓口受付先着順、10時電話予約先着順

講師 健康予防管理専門士/介護予防指導士 音楽健康指導士 伊藤光枝さん

協力  **第一興商**

プログラム

- ★介護防体操→楽しい歌謡体操、ぽっかぽか体操、タオル体操、チャレンジステップ運動、ロコモコ予防体操、スポーツボイスなど・・・
 - ★口腔機能向上→パタカラ講習とパタカラで歌おうなど・・・
 - ★脳トレプログラム→イントロクイズ、懐郷映像、替歌など
- ※このプログラム内容は一例です。ご体調などで変更することがあります。

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）

（個人情報保護管理者） 特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長

（利用目的）1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して）情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 *当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。

*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。上記についてご同意の上お申し込みください



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<http://www.tsuzuki-koryu.org>

横浜市仲町台地区センター 電話 045-943-9191