

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！

たくさん歌って、たくさん笑いましょう！

介護 予防体操

歌謡体操、
タオル体操、
ロコモ体操など

脳レ プログラム

イントロクイズ
替歌
懐郷映像など

脳レ工作

体操で使用する
道具作り
季節の折り紙
など

口腔 機能向上

パタカラで
歌おうなど

顔と頭皮の マッサージ

マスクでたるん
だ顔やしわ、
唾液腺への
ツボ刺激



※この内容は一例です。
ご体調などで変更する
ことがあります。

日 時：令和5年4月13日、27日、5月11日、25日、
6月8日、22日、7月13日、27日、
8月24日、9月14日

第2・第4木曜日 10時～11時30分

募集：おおむね60歳以上の方20人

参加費：5500円

持ち物：動きやすい服装、タオル、お飲み物など

講師：伊藤 光枝さん 健康予防管理士/介護予防指導士/音楽健康指導士

申込：3月11日より9時窓口受付開始、10時電話受付開始

*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。



横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2
045-943-9191 <https://www.tsuzuki-koryu.org/nakamachidai/>



*新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります。予めご了承ください。