

脳と身体を元気・健幸にする教室

口 腔・転 倒・認 知 症 予 防

参加者
募集中!!



誰でも簡単にでき

自然な笑いの レクリエーション

季節の歌・懐かしい歌で 声を出しながら手や身体を動かす ゆるゆる軽い運動

脳（心）も 身体も 元気に！！

楽しく笑って いつまでも元気に 安心して暮らせる生活を！！

《第1回目》

令和 7 年 6 月 5 日（木）10:00～11:00

《第2回目より》

7/3 8/7 9/4 10/2 11/6 12/4 1/8 2/5 3/5

（毎月 第1木曜日開催予定 ※センター都合により、日にち変更の場合あり）

中 川 地 区 セ ン タ ー ・ ホ ー ル

対 象：50代以上の方々

参加費：1回 500円

（傷害保険を含む）

持ち物：水分補給（水・お茶など）

動きやすい服装と靴 など

音楽健康指導士・口腔機能指導員（一般社団法人音楽健康協会）、介護専門レクリエーション指導者（日本健康レクリエーション学会）、介護福祉士、認知症・介護予防サポーター などがサポートします

主 催・問い合わせ先：「一石何鳥？ ゆるゆる健幸サークル」事務局：富田（0584-71-9757）

後 援：大 垣 市