

歌とリズムで脳トシ ～シニアの若返りリトミック～



若返りリトミックは音楽の力による介護予防を目的とし、頭・心・身体の3つの若返りを図るものです。実際に体験参加をして頂くことで、健康について楽しく学び実践して頂けます。



- 日時：令和6年4月23日（火）、30日（火）
5月 7日（火）、14日（火）
午後1時30分～午後2時30分ごろ
- 対象：蕨市在住の60歳以上で、軽い運動ができる方
- 場所：南公民館 3階集会室
- 講師：笹倉 ゆかり、和久 智子
- 内容：①誤嚥防止 口腔嚥下体操
②座ってできるストレッチ
③季節の歌 クイズ等
- 申込み：令和6年4月2日（火）～
平日9時から17時の間
※電話申し込み可 Tel048-442-4055
- 定員：先着 15名



-----きりとり-----

令和6年度 歌とリズムで脳トシ 参加申込書

ふりがな 氏名		住所	蕨市	丁目	番	号
携帯電話		方書				