

えがおの里
介護予防ゼミナール 共催

健康ぷらす教室ミニ /

うたで楽しく健康力アップ!

握力測定で自分の筋力を知り、うたを歌いながらお口の体操・脳トレ・運動を行います。お口の健康やフレイルの話聞き、ストレッチなどリラックスもしながら、楽しい時間を過ごしましょう!

日時 6月10日(水) 13:00~15:00

場所 老人福祉センター「えがおの里」 大広間

対象 市内在住の65歳以上の方、30名(先着順)

講師 音楽健康指導士 井ノ川 惟



持ち物

動きやすい服装、水分、汗拭きタオル、メガネ(必要な方)

申込方法

5月19日(火)~5月31日(日)に

老人福祉センター「えがおの里」(堀ノ内2-3-45)に
直接 または 電話(☎048-477-0311)で

問合せ

内容について ▶▶▶ 新座市介護保険課(☎048-424-5186)

申込・施設について ▶▶▶ えがおの里(☎048-477-0311)