

2024年度 自立支援教室

# こころとからだを リフレッシュ

ふせげ！物忘れ！始めようちょこトシ！

からだと脳をきたえるとフレイル予防につながります。

理学療法士さんと一緒にちょこっと トレーニングしませんか？

**日時 5月21日・6月18日(火)14:00～15:30**

**場所 いろは遊学館 ホールA**

ふせげ！物忘れ！音楽で心をリフレッシュ！

めずらしい楽器を使って誰でもできる合奏や季節の歌を

ピアノに合わせて音楽療法士さんと一緒に楽しく歌いませんか？

**日時 5月28日・6月4日・11日・28日(火)**

**14:00～15:30**

**場所 いろは遊学館 ホールA**



持ち物 飲み物 タオル マスク

申し込み 高齢者あんしん相談センターフロン

電話 048-486-0003

**・定員20名 事前予約が必要です**

**・全6回連続講座**

