

音楽健康レクリエーション

楽しく、歌を歌いながら、ちょっぴり体を動かして
健康寿命を延ばしましょう

興味のある方はどなたでもご参加下さい

.....

日時： 2023年8月4日（金）午後1時30分～2時30分

2023年9月1日（金）午後1時30分～2時30分

場所：牛頸公民館

参加費：無料

持ってくるもの：お水（水筒）

安全で効果的に楽しく歌いながら体を動かして日常の筋力維持向上、
認知症予防、口腔機能向上を目指します

動きやすい服装でお越しください

音楽健康指導士：萩山恵子、伊藤裕美

連絡先：092-596-9833（萩山）

今後の予定日 9/1（金）；10/6（金）

11/10（金）・12/1（金）

午後1時半から2時半まで

