

《 令和7年度 》

回覧

『牛頸音楽サロン募集！』

牛頸区地域福祉推進委員会では、平成25年度より新しく「高齢者の健康づくり・介護予防」を目的に音楽サロン教室を開催しています。

スタッフは音楽活動講師、アシスタント、看護師。毎回教室開始30分前から血压測定・健康相談を実施します。「口腔体操」「歌を歌う」「楽器を演奏する」リズム運動などの音楽活動を通じて、健康増進！皆様と一緒に音楽サロンで楽しみましょう！

(R7.10～R8.3 第4火曜日)

月1回の6カ月コースです

回数	日程	内容
第1回	・令和7年10月28日(火) ※9:30までにご集合下さい 9:30～11:30	○ 血压測定・健康相談、アンケート記入 ○ 開校式 他
第2回	・令和7年11月25日(火) 9:30～11:30	毎回 ○ 9:30～10:00 血压測定・健康相談 ・発語・発声練習から、呼吸法、口腔体操等 ・懐かしい歌を歌ったり、簡単な打楽器でリズムを楽しんだり、毎回楽しい教室です
第3回	・令和7年12月23日(火) 9:30～11:30	
第4回	・令和8年1月27日(火) 9:30～11:30	
第5回	・令和8年2月24日(火) 9:30～11:30	
第6回	・令和8年3月24日(火) ※9:30までにご集合下さい 9:30～11:30	○ 血压測定・健康相談 ○ 閉講式

- ◎ スタッフ : 音楽活動講師、アシスタント、看護師など
- ◎ 持参するもの : 健康手帳（お持ちで無い方は当日お渡しします）・お茶、水等
- ◎ 対象者 : 牛頸区にお住まいの65歳以上の方で6回とも出席できる方
- ◎ 場所 : 牛頸公民館・集会室

※ お申込みは牛頸公民館 ☎ 092-596-3513 まで！

申込〆切 令和7年9月25日(木)

- ☆ 毎回血压測定、健康相談があります。
- ☆ 会場入り口にて手消毒・検温をおねがいたします。

主催 牛頸区地域福祉推進委員会

