

♪歌でいきいき健康教室♪

健康づくりを応援する「健康教室」を開催します！
懐かしい歌をみんなで歌いながら楽しく学べる講座です
歌が苦手でも大丈夫！音楽で心も身体もときほぐしましょう

日時・テーマ：

令和7年 9/5(金)：フレイルの概要

9/22(月)：運動

10/3(金)：口腔

10/14(火)：社会参加

10：00～12：00（受付9：45～）

会場：ハーモニーみどり（多目的ホール）

対象：概ね65歳以上の方

基本的に4回参加できる方

定員：30名（先着申し込み順）

持ち物：水分・室内履き

各回、栄養の
5分ミニ講座
があります！



講師：ひろせ めぐみ氏
音楽療法士

8月15日(金)10時～
窓口及び電話にて
受付開始



皆さま
ふるって
ご参加ください

【お問い合わせ・申し込み】
横浜市中山地域ケアプラザ
地域包括支援センター
☎045-935-5694
担当：能登・新井