

音楽を活用した



健康エクササイズ講座

65歳以上の方向けの運動教室です。
通信カラオケ機器を利用し、
映像や音楽に合わせて楽しく声を出したり、
心地よくしっかり体を動かします。

- ▶ 講師 音楽健康指導士（株式会社 北東北第一興商）
- ▶ 定員 各20名程度 ※先着
- ▶ 服装 運動しやすい服装、室内用の靴（石鳥谷会場のみ）
- ▶ 持ち物 タオル、水分
- ▶ 参加費 無料
- ▶ 申込み 各開催日の前日までに、お電話で
下記までお申し込みください

※送迎を希望される方は1週間前までにご相談ください

詳しい内容・日程は、裏面をご覧ください

お申込み・お問い合わせ

花巻市長寿福祉課 ☎22-0031 (直通)

内容

10:00～10:10 受付

体組成測定(希望者のみ)

10:10～11:30 健康エクササイズ講座

【実施例】 ラジオ体操・口腔体操・脳トレ
大人のディスコダンス
ボイストレーニング など

日程

お好きな日程をお選びいただき、
長寿福祉課（☎22-0031）までお申込みください

開催日程	会場
10月 17日 (金) 10:00～11:30	石鳥谷国際交流センター (好地振興センター) 交歓交流ホール
10月 31日 (金) 10:00～11:30	矢沢振興センター 大広間
11月 7日 (金) 10:00～11:30	湯口振興センター 大広間
11月 27日 (木) 10:00～11:30	花巻市文化会館 中ホール

送迎

開催会場の所在する地域内の方で、移動手段がない方に対しては、送迎が可能ですので、1週間前までにご相談ください。
※大迫地域の方は石鳥谷会場、東和地域の方は矢沢会場まで送迎いたします