

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
- ▶ 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
12月 5日 (金) 10:00～11:30	石鳥谷生涯学習会館 講堂
1月 9日 (金) 10:00～11:30	花南振興センター 第2会議室
2月 6日 (金) 10:00～11:30	生涯学園都市会館(まなび学園) 3階 第2・3中ホール
3月 6日 (金) 10:00～11:30	生涯学園都市会館(まなび学園) 3階 第2・3中ホール

送迎

ご希望の方へは送迎を行います

開催日の1週間前までにご相談ください