

# 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
<b>12月 5日（金）</b> 10：00～11：30	石鳥谷生涯学習会館 講堂
<b>1月 9日（金）</b> 10：00～11：30	花南振興センター 第2会議室
<b>2月 6日（金）</b> 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
<b>3月 6日（金）</b> 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