

# 歌って脳トレ体操教室

トラストガーデン × 台東本郷 第一興商

※講師※  
音楽健康指導士  
小林 勝・他1名

参加無料

仲間作り

免疫力UP

脳トレ

転倒予防

※開催場所※

文京区向丘2-2-6  
東京メトロ南北線  
「東大前」駅より徒歩約1分  
トラストガーデン本郷1F ホール



全10回

木曜

回	日程	時間
1	5月8日	10:30~12:00
2	5月15日	10:30~12:00
3	5月22日	10:30~12:00
4	5月29日	10:30~12:00
5	6月5日	10:30~12:00
6	6月12日	10:30~12:00
7	6月19日	10:30~12:00
8	6月26日	10:30~12:00
9	7月3日	10:30~12:00
10	7月10日	10:30~12:00

※画像はイメージです

※開場は30分前から(それ以前の入場不可)

対象：65歳以上の区内在住者

服装：動きやすい服装

持ち物：上靴 必須 (スリッパ×)

下足用袋 (下駄箱はありません)

※マスクの着用推奨

申込

はがき又はFAXに「歌って脳トレ体操教室」・住所・氏名(ふりがな)  
年齢・電話番号を明記の上、下記へ(申込フォームからも申込み可)

詳細・注意事項は裏面

申込フォーム▶



〒112-8555 文京区高齢福祉課社会参画支援係 電話5803-1203 F A X 5803-1350

締切 4月10日(木) 必着



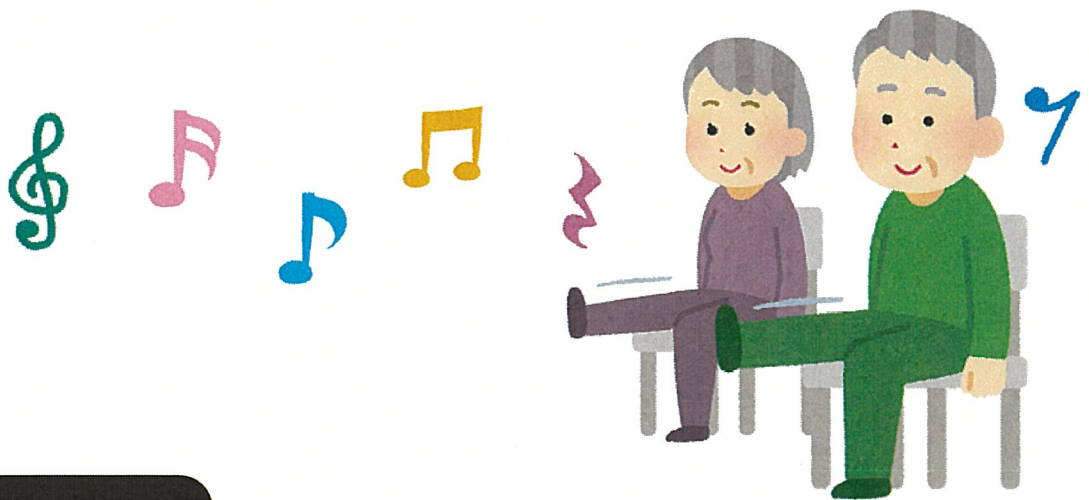
# 歌って脳トレ体操教室

## 内容

カラオケ機器の音楽や、搭載されているシステムを利用して認知症予防、口腔機能の向上、免疫力アップ、フレイル予防等を目指します。

音楽に合わせたリズム体操や軽く口ずさみながら血流アップさせるような体操、指先を動かす脳トレ、タオル体操（随時ご案内します）、あたまの体操・クイズなど飽きないプログラムを実施予定。

カラオケ DAM の採点ゲームの攻略のコツや認知症予防、免疫力アップ、道具を使った体操、フレイル予防の仕組みや豆知識を楽しみながら学びます。



## 注意事項

- お飲物は各自ご持参ください。
- 施設のスリッパの使用は出来ませんので各自にて上履きをご持参ください。
- 医師の診療を受けている方、持病をお持ちで健康面にご心配のある方は、かかりつけの医師とご相談の上でお申し込みください。