

歌って脳トレ体操教室

洛和ヴィラ × 台東
文京春日 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※

文京区春日1-9-21

都営バス 上69路線
「伝通院前」バス停より徒歩約3分
洛和ヴィラ文京春日
1F 地域交流スペース

全10回

木曜

※画像はイメージです

回	日程	時間
1	9月4日	10:30~12:00
2	9月11日	10:30~12:00
3	9月18日	10:30~12:00
4	9月25日	10:30~12:00
5	10月2日	10:30~12:00
6	10月9日	10:30~12:00
7	10月23日	10:30~12:00
8	10月30日	10:30~12:00
9	11月6日	10:30~12:00
10	11月13日	10:30~12:00

※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

お飲物は各自ご持参ください

※マスクの着用推奨

詳細・注意事項は裏面

申込フォーム▶



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)

〒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 8月12日(火) 必着

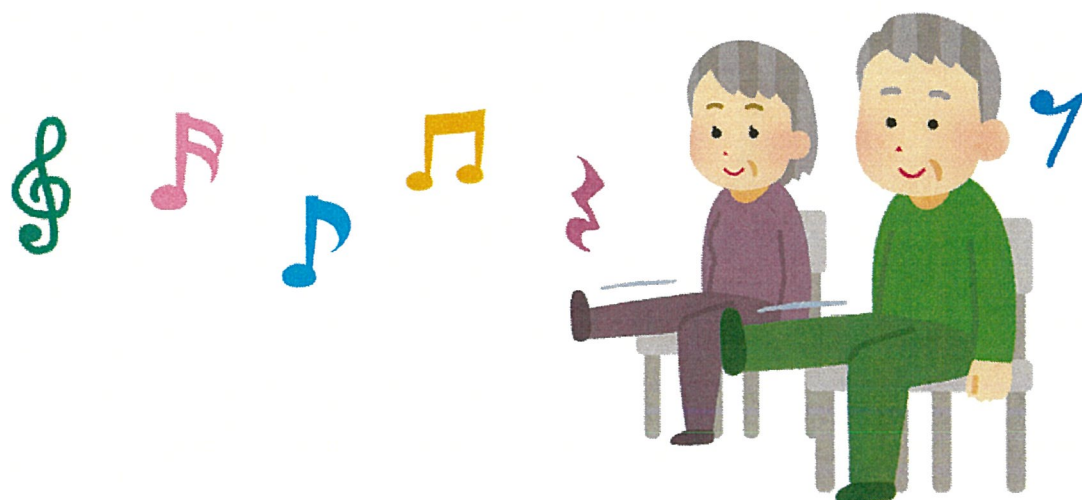
歌って脳トレ体操教室

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。
- 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。