

# 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



※画像はイメージです

\*\*開催場所\*\*

文京区向丘2-2-6

東京メトロ南北線

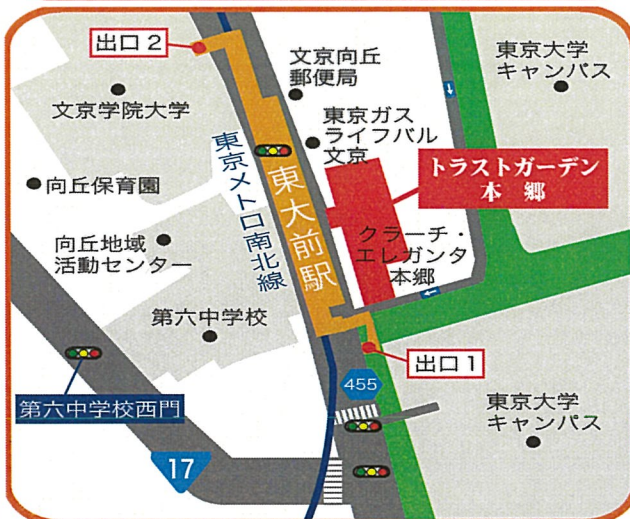
「東大前」駅より徒歩約1分

トラストガーデン本郷1Fホール

全10回

水曜

回	日程	時間
1	5月13日	10:30~12:00
2	5月20日	10:30~12:00
3	5月27日	10:30~12:00
4	6月3日	10:30~12:00
5	6月10日	10:30~12:00
6	6月17日	10:30~12:00
7	6月24日	10:30~12:00
8	7月1日	10:30~12:00
9	7月8日	10:30~12:00
10	7月15日	10:30~12:00



※開場は30分前から(それ以前の入場不可)

定員：約20名(抽選)

対象：65歳以上の区内在住者

服装：動きやすい服装

※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)

〒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(金) 必着

詳細・注意事項は裏面

申込フォーム▶



# 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、免疫カアップ、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、  
免疫カアップ、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。