Exercise

歌って脳トレ体操教室

杜の癒しハウス文京関口 × 台東第一興商

＊＊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＊＊
文京区関口 1-14-12
東京メトロ有楽町線「江戸川橋」駅
４番出口より徒歩２分
有料老人ホーム
「杜の癒しハウス文京関口」内
１Ｆラウンジ



全10回

火曜

回	日程	時間
1	1月12日	10:30～12:00
2	1月19日	10:30～12:00
3	1月26日	10:30～12:00
4	2月2日	10:30～12:00
5	2月9日	10:30～12:00
6	2月16日	10:30～12:00
7	3月2日	10:30～12:00
8	3月9日	10:30～12:00
9	3月16日	10:30～12:00
10	3月23日	10:30～12:00

※開場は30分前から(それ以前の入場不可)

定員：　２０名（抽選）
対象：　６５歳以上の区内在住の方
服装：　動きやすい服装
持ち物：上靴必須（スリッパX）
　　下足用袋（下駄箱はありません）
※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 ＦＡＸ5803-1350

締切　１２月１０日(木) 消印有効

第一興商

Exercise

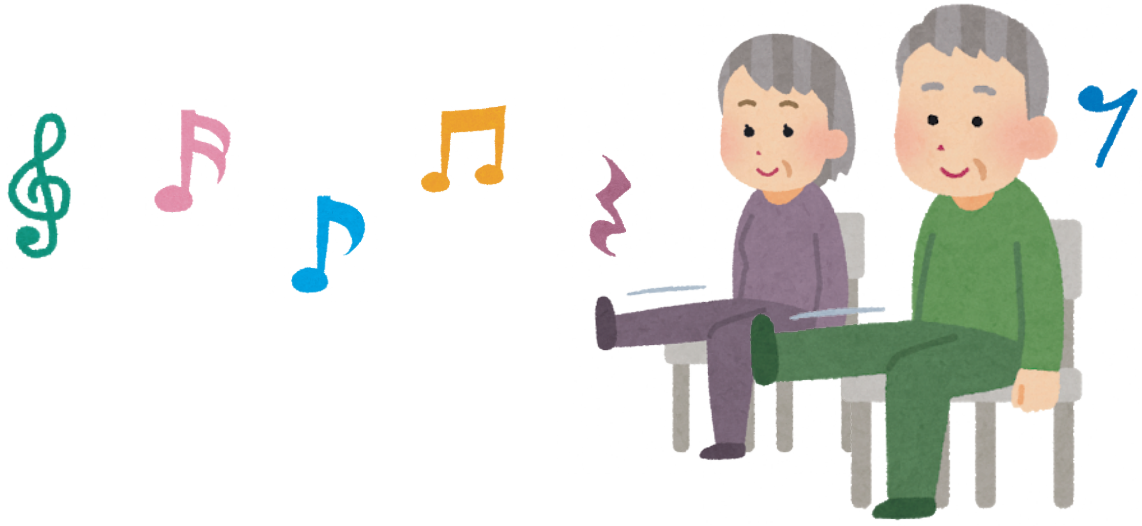
歌って脳トレ体操教室

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。

第一興商