

町民講座 健康教室 受講生募集

令和8年度

～健康維持は音楽の力で～

川俣町中央公民館では4月2日(木)から下記の内容で健康教室を開催します。ぜひご参加ください。

健康教室は、音楽にあわせて体を動かす、脳を活性化させ認知症など老化防止に役立つ事を実践するものです。お手玉、カスタネット、タンバリン、すず、なるこ、木琴、ギロ等を使用しながら歌や早口ことばに合わせて同時に動くことで左右の脳を活性化させます。

講師：日本音楽療法学会

認定音楽療法士 近藤美智子様



☆ 講座内容 ☆

日 時	講座内容	☆
4月 2日 (木)	5月14日 (木)	6月25日 (木)
7月16日 (木)	8月20日 (木)	9月17日 (木)
10月15日 (木)	11月26日 (木)	12月17日 (木)
1月14日 (木)	2月18日 (木)	3月18日 (木)
午後1時30分から午後3時		全12回

■場 所 ■ 中央公民館 第2展示研修室

■対象者 ■ 川俣町民 (60歳～)

※ 参加希望の方、どんな内容なのか興味のある方は是非会場へお越しください。

■申込締切 ■ 特にありません。いつからでも参加できます。

お申込、お問い合わせは 中央公民館 024-565-2434 まで

* 参加希望される方には、お手玉を用意しております。