

音楽介護予防教室

5月13日(火) 10月14日(火)
 6月10日(火) 11月11日(火)
 7月 8日(火) 12月 9日(火)
 8月12日(火) 1月13日(火)
 9月 9日(火) 2月10日(火)

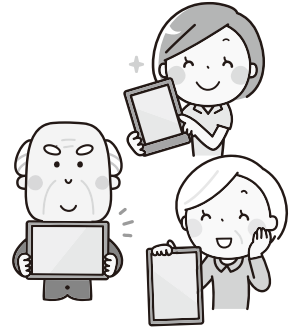
【日 程】 9:30～ 受付
 10:00～ 講座開始
 11:30 終了

【参加費】 無料
 【対象者】 65歳以上
 【定 員】 各回25名



脳若トレーニング講座

5月20日(火)
 6月19日(木)
 7月17日(木)
 8月 1日(金)



【日 程】 9:30～ 受付
 10:00～ 講座開始
 11:00 終了

【参加費】 無料
 【対象者】 65歳以上
 【定 員】 各回20名



1 音楽に合わせてアイスブレイク！
 手指を使って楽しく脳トレ！

2 いつまでも食事を楽しめるように、
 音楽に合わせて楽しく口腔ケア！

3 あの時の青春にタイムスリップ…
 懐かしの曲を生演奏で一緒に！

4 あなたも直ぐに音楽家！
 簡単に楽しめる楽器で皆と

5 歌った後は身体をリフレッシュ！
 リズム体操でストレッチ！

1 記憶トレーニング
 記憶力を鍛えます！
 楽しい問題が脳を活性化します。

2 BB体操
 脳(Brain)と身体(Body)の組み合わせ体操で
 イキイキ・ハツラツ！

3 iPad使いこなし
 面白アプリでトレーニングや
 ゲームにチャレンジしましょう！

4 コミュニケーション・ワーク
 全員で楽しむトレーニング。
 コミュニケーション力が試されます。

5 リラックス体操
 講座の最後はヨガをイメージした
 ゆっくりした体操で緊張をほぐします。

【場 所】 勝浦町住民福祉センター（勝浦町大字久国字久保田 3）

【申込先】 勝浦町社会福祉協議会
 （電話番号 42-4652 IP 050-3438-8457）

※ 電話または社協事務所で受け付けしています

※ 送迎が必要な方はお申し込み時にご相談ください（定員 6 名）

先着順で
 受付させて
 いただきます

【注意事項】

- ※ お申し込み後、指定の日時、場所におこしください。
- ※ 体調が悪い時は参加をご遠慮ください。
- ※ 欠席の場合はお早めにご連絡ください。

