



シニア2丁目

「シニア講座」



第十六回シニア講座のご案内

テーマ：「介護予防に音楽を活かす」

男性シニア大歓迎！！

音楽は「心の点滴」です

懐かしの名曲で健康づくり、心も体も元気に！



- 健康も仲間も手に入る！ みんなで歌って心も体も若返り！！
- 軽い体操と組み合わせて、認知症予防にも
- 口・舌・喉を鍛えて、誤嚥やウイルスの侵入を予防
- 懐かしの童謡、昭和歌謡で元気チャージ！
- 「日本の心の歌」をみんなで共有しましょう

講師：重村尚子さん（健康音楽指導士）



日時：2025年 4月12日(土)10:00～11:30

場所：吉川市民交流センター おあしす 2F フィットネスルーム

受講料：100円

問合せ：ボランティア「シニア2丁目」事務局（浅野）
(senior2chome@gmail.com 又は 080 3691 0576)
(URL <https://newyoshikawa.com>)



*次回（第十七回）の予定

テーマ：「ミニチュアの世界（体験あります!）」

講師：Miyuさん（ミニチュア粘土作家、同サークル主宰）

日時：2025年5月10日（土）10:00～11:30

*LINE公式アカウントを開設しました。「友だち」になってください。
"@354teznv"で最新情報を見ることができます。



*ボランティア「シニア2丁目」は、会員を募集しています。
上記「問合せ」へご連絡ください。