

令和7年度

介護予防講座



筋力・体力アップ・脳の活性化など、いつまでも自分らしく生きるための講座です。

どなたでも何度でも気軽にお申込いただけます。



トーンチャイムで



脳トレ!



トーンチャイムを使って、手を動かす、音を聴く、歌うなど音楽に触れる講座です。簡単な曲の演奏を目指します。軽いストレッチも行い、楽しく頭と身体をリフレッシュします。

日 時	1/15・29 2/5・19 3/5・19 全6回 木曜日 10:00～11:30
定員	12名（応募者多数の場合抽選）
参加費	300円
申込み	12/1(月)～12/16(火) 官製はがき持参で受付まで

