

アリーノで歌って動いて
健康寿命をのばそう！



水芭蕉の会

健康長寿のつどい

『歌おうかい』

毎月第3火曜日・14:00時スタート（13:30開場）

参加費500円申込不要 持物・飲物&タオル

第1部 今月の歌（歌唱指導・加賀康晴）

第2部 音楽療法士・佐々木良江の音楽で若々しく

10/15(火)・11/19(火)・12/17(火)
1/21(火)・2/18(火)・3/18(火)

健康寿命をのばそう

シニア・リトミック体操

毎月第4月曜日・14:00時スタート（13:30開場）

参加費500円申込不要 持物・飲物&タオル

音楽・リズムで身体運動と脳トレを行って心身活性化

講師 音楽療法士・佐々木良江

10/28(月)・11/25(月)・12/23(月)
1/27(月)・2/24(月)・3/24(月)

主催・水芭蕉の会 代表 井口絹代 090-1817-5347

協力・有馬野川生涯学習支援施設アリーノ

会場アリーノ2階集会室044-853-3737

令和6年度川崎市住民主体による要支援者支援事業