

お馴染みのレクで介護予防！ 受講者募集中！

音楽

なつメロ演歌で
いきいき健康づくり☆

レクリエーション講座

「音楽レクリエーション」は、歌やリズムに合わせて体操などを行って脳や体の細胞を活性化するように工夫された健康増進プログラムです。

今年度は さらに内容をパワーアップ！

公開講座6回に加え、番外講座5回の全11回を開催します！
番外講座では、実際に公開講座で使っている小道具を作ってみたり、
今までとは一風変わった講座になります。お楽しみに☆

日程 **公開講座** 6回（第3火曜）
7/17, 8/21, 9/18, 11/20, 1/15, 3/19

番外講座 5回（第1・3火曜）
9/4, 10/16, 11/6, 12/18, 2/19

時間 午前10時～11時30分

場所 坂城町文化センター 大会議室

申込み どなたでもお申込みできます

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、お茶等の飲料水



【講師】 齊藤 恵理子 氏

NPO 法人 健康サポート「まごの手」 代表理事
長野大学福祉特別講座講師

お申込み・お問い合わせ
坂城町社会福祉協議会

電話：0268-82-2551

申込締切：7/12（木）

主催：坂城町地域包括支援センター

共催：坂城町社会福祉協議会