

これからも若々しく！65歳以上限定

脳トレ体操と

こうれいしゃ

幸齢者リトミック



令和8年

1月13日

(火)

両日とも

午前9時30分
から

午前10時20分
まで

開催
日時

令和8年

2月6日

(金)

期待する効果

- ✓ フレイユ予防
- ✓ 認知機能低下予防
- ✓ 口腔機能改善
- ✓ 身体機能向上
- ✓ ストレス解消
- ✓ コミュニケーション

図書館にきたついでに頭も身体もリフレッシュしていきませんか？毎回「楽しい！」と好評です！参加者の皆さまは、それぞれいろいろな地区から、気軽に参加して頂いています。講師はリトミック講師でもあり保育・介護現場経験者なので、ご安心ください。皆さまの参加、お待ちしております」

開催場所:メディアコスモスあつまるスタジオ

参加費 両日とも各500円

- ※ 空きあれば当日参加可 両日参加可
- ※ 申込み お問合せは下記の番号へ お気軽にどうぞ」

講師:田中美智子

リトミック講師 保育士 介護福祉士
音楽健康福祉士

留守電にメッセージをお願いします 後程こちらからお電話します



090-3566-3175

