

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



全日午前9時30分から午前10時20分まで

令和8年
9月4日
(金)

令和8年
11月7日
(土)

令和8年
10月23日
(金)

開催日

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

1回 500 円

※ 事前予約のみ

※ 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