

# ミックスみゅーじっく体操

6月17日(火) 午後1時30分～3時

動きに呼吸を合わせることを大切に  
イスに座って行う体操です。  
手話歌や脳トレ、日常の動作の工夫など  
オカリナ奏者が行うユニークな時間。



参加費  
無料



介護予防運動指導員 レクリエーション介護士2級

講師 : Izumi さん

オカリナ、手話歌、朗読のパフォーマー  
いずみん (Izumi) で活躍。  
老人センターで体操、障害者支援センターで  
音楽指導の講師をされています。

場 所

野崎老人憩の家 本館和室

対 象

60歳以上 市内在住者

持ち物

汗拭きタオル、水分補給の飲み物  
5本指の靴下(あれば)。

動きやすい服装でお越しください。

申 込

6月5日(木)～電話、来館、  
又は右記QRコードより(先着25人)



お問合せ・申込はコチラ

野崎老人憩の家 ☎879-6076