

# 楽しく笑って

# 音楽ケア体操

～認知症や転倒予防に効果的～

7月31日(木) 午後2時15分～

音楽に合わせて椅子に座って身体を動かし、  
楽しく歌い・笑いありの健康講座

たきり  
講師：田伐 マリ子さん  
(認知症予防音楽ケア体操指導員)



申込み：7月5日(土)～

電話または来館にて ≪先着25名≫ 参加無料

★汗ふきタオルと飲み物持参、運動のできる服装でお越しください。

諸福老人福祉センター ☎871-2771