

楽しく笑って 音楽ケア体操

～認知症や転倒予防に効果的～

3月26日(木) 午後2時～

音楽に合わせて椅子に座って身体を動かし、
楽しく歌い・笑いあいの健康講座

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：3月5日(木)～

電話または来館にて <先着30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