

歌って脳トレ体操教室

杜の癒しハウス
文京関口

× 台東
第一興商

※講師※
音楽健康指導士
小林 勝・他1名

参加無料

仲間作り

免疫力
UP

脳トレ

転倒予防

※開催場所※

文京区関口 1-14-12

東京メトロ有楽町線「江戸川橋」駅
4番出口より徒歩2分

有料老人ホーム
「杜の癒しハウス文京関口」内
1F ラウンジ



全10回

木曜

回	日程	時間
1	1月8日	10:30~12:00
2	1月15日	10:30~12:00
3	1月22日	10:30~12:00
4	1月29日	10:30~12:00
5	2月5日	10:30~12:00
6	2月12日	10:30~12:00
7	2月19日	10:30~12:00
8	2月26日	10:30~12:00
9	3月5日	10:30~12:00
10	3月12日	10:30~12:00

※画像はイメージです

定員：20名（抽選）

（対象：65歳以上の区内在住者）

服装：動きやすい服装

持ち物：上靴必須（スリッパ×）

下足用袋（下駄箱はありません）

お飲物は各自ご持参ください

※マスクの着用推奨

申込

はがき又はFAXに「歌って脳トレ体操教室」・住所・氏名（ふりがな）

年齢・電話番号を明記の上、下記へ（申込フォームからも申込み可）

〒112-8555 文京区高齢福祉課社会参画支援係 電話5803-1203 F A X 5803-1350

締切 12月10日(水) 必着

詳細・注意事項は裏面

申込フォーム▶



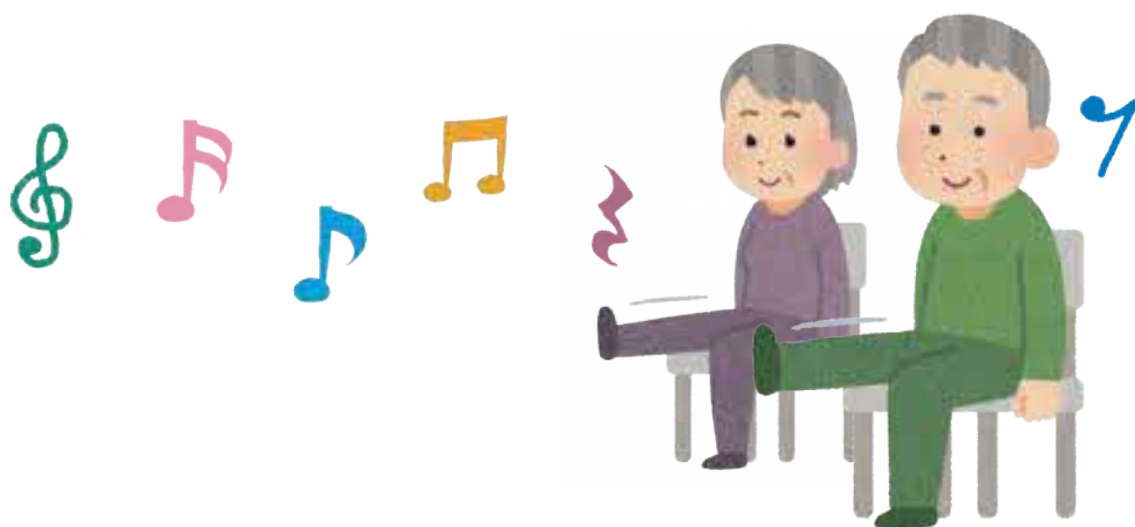
歌って脳トレ体操教室

内容

カラオケ機器の音楽や、搭載されているシステムを利用して
認知症予防、口腔機能の向上、免疫力アップ、フレイル予防等
を目指します。

音楽に合わせたリズム体操や軽く口ずさみながら血流アップ
させるような体操、指先を動かす脳トレ、
タオル体操（随時ご案内します）、あたまの体操・クイズなど
飽きないプログラムを実施予定。

カラオケ DAM の採点ゲームの攻略のコツや認知症予防、
免疫力アップ、道具を使った体操、フレイル予防の仕組みや
豆知識を楽しみながら学びます。



注意事項

- お飲物は各自ご持参ください。
- 医師の診療を受けている方、持病をお持ちで健康面にご心配のある方は、かかりつけの医師とご相談の上でお申し込みください。