

歌って脳トレ体操教室

トラストガーデン × 台東
本郷 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

※画像はイメージです

※開催場所※

文京区向丘2-2-6

東京メトロ南北線

「東大前」駅より徒歩約1分

トラストガーデン本郷1F ホール

全10回

水曜

回	日程	時間
1	9月2日	10:30~12:00
2	9月9日	10:30~12:00
3	9月16日	10:30~12:00
4	9月30日	10:30~12:00
5	10月7日	10:30~12:00
6	10月14日	10:30~12:00
7	10月21日	10:30~12:00
8	10月28日	10:30~12:00
9	11月4日	10:30~12:00
10	11月11日	10:30~12:00



※開場は30分前から(それ以前の入場不可)

定員：約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

※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 8月10日(月) 消印有効

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。