

歌って元気!!

コーちゃん健康マイレージ
2ポイント事業

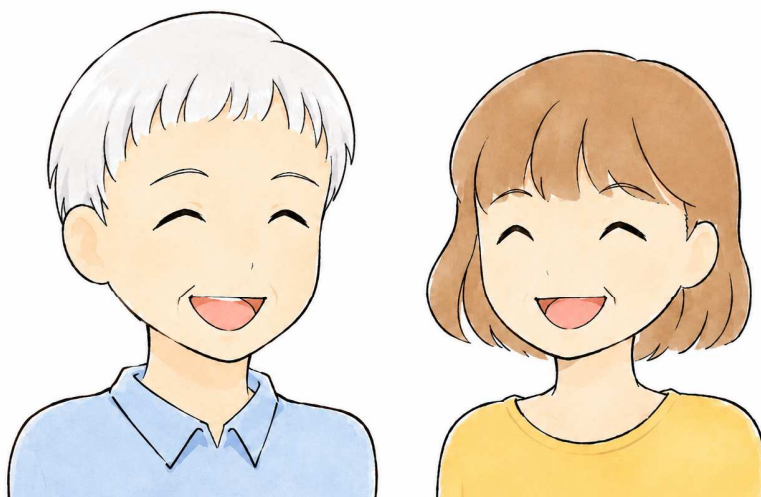


ハーモニー教室



(定員20人)

歌の効果をご存知ですか?
腹式呼吸で思いっきり声を出したり、口や舌を動かして歌うことは
誤えん予防につながります。
ピアノ教室の先生の演奏で、懐かしい曲を思い出して歌ったり、
音に合わせてかんたんな体操をします。
みんなで楽しく音楽に親しみましょう♪



日時	令和8年8月24日(月) 10:00~11:30
場所	老人福祉センター 作業室 (湖西市新居町浜名643-1)
対象	65歳以上の湖西市民 (原則介護保険を利用していない方)
講師	藤田節子 先生
持ち物	飲み物・タオル・上履き(スリッパ不可)
申込期間 ・ 方法	7月21日(火)~8月14日(金)までに老人福祉センター 受付へ直接又は二次元コードより申し込み(先着順) ※電話による申込は不可 申込はこちら→
その他	開始2時間前に台風接近による大雨・暴風警報及び避難指示が発令 されている場合は、中止します。



問合先：湖西市高齢者福祉課 053-576-4916