

童謡や唱歌を用いての口腔・脳トレーニング



体を動かします
時に用具を使用して
ボールやラインなど



歌って♪踊って いきいきフレイル予防

日程

10/2 11/6 12/4 第1金曜日
1/8 (この日は第2金曜日) 2/5 3/5

時間

9:30~10:30

費用

3,600円 (全6回)

場所

大会議室

定員

18歳以上 先着20名

講師



柿崎 美也子先生

持ち物

- 動きやすい服装・かかとのある靴 (お部屋用)
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

問い合わせ

横浜市都岡小コミュニティハウス



045-951-3200 〒241-0805 都岡町4-8

申込 2026年9月11日(金)~25日(金)



- ご来館によるお申込時に、参加費をお支払いいただきます。
- お申込みは先着順となります。
- 電話申込の場合、3日以内にご来館頂き、参加費のお支払いをお願いいたします。