



2025年度 未来セミナー

# けんこう👉つなぐ👉うたごえ



・心身ともにいきいきと過ごしたい方・

日本の童謡・昭和の歌謡をみんなで楽しく歌いましょう。

パタカラ体操や笑うヨガで口周りを鍛えましょう。

誤嚥防止に役立ちます。

手話付きの歌で指を動かしましょう。

脳トレになります。

健康で楽しいひとときを共有できる素敵なコミュニティの場です。

## <予定表>

活 動 日(令和7年度)			
4月12日(土)	5月10日(土)	6月14日(土)	7月26日(土)
8月16日(土)	9月6日(土)	10月11日(土)	11月15日(土)
12月13日(土)	1月24日(土)	2月21日(土)	3月14日(土)

場所：シティプラザ1階ふれあいホール

時間：10時30分～12時

指導：古川 恵子 氏

参加費：300円（申し込み不要）

主催：認定NPO法人地域福祉を考える会

問い合わせ：☎ 95-6665

携帯090-3479-4810

