

令和4年度 北部地区

在宅福祉委員会主催

# 介護予防教室 参加者募集!!

「いつまでも健康でいきいきと暮らしたい!」と考えている方にお勧めの講座です。日々の運動や、生活の中のちょっとした工夫で心身の老化を防ぎ、こころもからだも元気に暮らすことができます。

さあ、仲間と一緒に「健康長寿」を目指しましょう!

	日程	内容
第2回	令和4年7月12日(火) 10:00~12:00	地域のスポーツクラブ講師による軽体操 もみじ会による大正琴の演奏
第3回	令和4年9月13日(火) 10:00~12:00	鎌ヶ谷ハーモニカアンサンブルによる ハーモニカ演奏

場所：北部公民館（大集会室です）

大正琴の演奏曲は、  
ふるさと、みかんの花咲く丘  
荒城の月など・・・

お申込み  
お待ちしております♪



<申し込み・問い合わせ>

北部地区社会福祉協議会 事務局

電話 047-442-5142 (留守電可)

※申し込みは7月9日(土)までをお願いします。