

令和6年度

遠賀町 介護予防音楽サロン

♪懐かしい歌を歌ったり（回想法）、指先を刺激することで「**脳の活性化**」

♪呼吸法で「**腹筋の強化**」や口腔体操で「**口腔・嚥下機能の向上**」

♪歌いながら身体を動かし自然に楽しく「**有酸素運動**」「**心肺機能の向上**」

♪様々な楽器に触れてみんなで楽しく「**合奏**」

♪講師による「**生演奏**」（声楽・器楽）



日程（全て金曜日）全 18 回

5月	17日	24日
6月	7日	14日
7月	12日	26日
8月	16日	23日
9月	13日	27日
10月	11日	25日
11月	8日	22日
12月	20日	27日
1月	17日	24日

○日時 令和6年5月17日(金)～令和7年1月24日(金)
月2回、金曜日 10時～11時30分(90分)

○会場 遠賀町中央公民館 2階視聴覚室（遠賀町大字今古賀513番地）

○参加費 200円/回 ○準備するもの 動きやすい服装・飲み物

○対象者 遠賀町在住の65歳以上の方 ○定員 30名（要予約・先着順）

☆申込期間 令和6年4月25日(木)～5月9日(木)まで

※初参加の方優先です

☆申込先 遠賀町役場 福祉課地域包括支援係 093-293-1293