

令和 8 年度

遠賀町 介護予防音楽サロン

～中央公民館～

♪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	15日	29日
6月	12日	26日
7月	3日	10日
8月	21日	28日
9月	11日	25日
10月	9日	23日
11月	13日	27日
12月	11日	18日
1月	15日	29日

○日時 令和 8 年 5 月 15 日(金)～令和 9 年 1 月 29 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 8 年 4 月 13 日(月)～定員に達するまで

☆申込先 遠賀町役場 高齢障がい支援課 地域包括支援センター係

093-293-1293

※初参加の方優先です