

令和 8 年度

遠賀町 介護予防音楽サロン

～ふれあいの里～

♪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（全て水曜日）全 18 回

7月	8日	15日
8月	19日	26日
9月	9日	16日
10月	14日	28日
11月	11日	25日
12月	9日	16日
1月	20日	27日
2月	10日	24日
3月	10日	24日

○日時 令和 8 年 7 月 8 日(水)～令和 9 年 3 月 24 日(水)
月 2 回、水曜日 10 時～11 時 30 分(90 分)

○会場 遠賀町ふれあいの里センター 生涯学習室 2
(遠賀町浅木 2 丁目 3 1 - 1)

○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