

シニア **健康寿命を延ばそう!**

リトミック体操

申込不要!

お気軽に
お越しください!



**音楽・リズムで身体運動と脳トレを行って、心身を活性化!!
老化予防・認知症対策に有効で、どなたでも無理なく
楽しく参加していただけます。**

2020年度

- ・10/26 ・11/23
- ・12/28 ・1/25
- ・2/22 ・3/22

月曜日開催です



<講師>

佐々木良江
(音楽療法士)

国立音楽大学教育音楽学科リトミック専卒業。日本音楽療法学会認定音楽療法士。大学卒業後、音楽教室・リトミック教室を主催。その後リトミックの技法を用いた音楽療法を開始、介護療養型病院・高齢者施設等でのリズム・音楽療法、ダウン症児その他障碍児の療法的リトミック、認知症・転倒他、介護予防の為のシニアリトミック、リトミックエクササイズを行う。

時間:14:00~16:00

会場:アリーノ2F 集会室

参加費:1回500円(資料代)

主催:水芭蕉の会

持ち物:飲物、タオル(動きやすい服装で
お越しください)

**共催・お問合せ:川崎市有馬・野川
生涯学習支援施設**

アリーノ

指定管理者
アクティオ
株式会社

044-853-3737
URL <http://arino.jp>