

アリーノで歌って動いて  
健康寿命をのばそう！



# 水芭蕉の会

健康長寿のつどい

## ♪歌おうかい♪

毎月第3火曜日・14:00時スタート（13:30開場）

参加費500円申込不要 持物・飲物&タオル

第1部 今月の歌（歌唱指導・加賀康晴）

第2部 音楽療法士・佐々木良江の音楽で若々しく

10/17(火)・11/21(火)・12/19(火)

1/16(火)・2/20(火)・3/19(火)

健康寿命をのばそう

## シニア・リトミック体操

毎月第4月曜日・14:00時スタート（13:30開場）

参加費500円申込不要 持物・飲物&タオル

音楽・リズムで身体運動と脳トレを行って心身活性化

講師 音楽療法士・佐々木良江

10/23(月)・11/27(月)・12/25(月)

1/22(月)・2/26(月)・3/25(月)

主催・水芭蕉の会

会場：アリーノ2階集会室

令和5年度川崎市住民主体による要支援者支援事業

協力・有馬野川生涯学習支援施設アリーノ 044-853-3737