

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

10/21(火)・11/18(火)・12/16(火)

1/20(火)・2/17(火)・3/17(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

10/27(月)・11/24(月)・12/22(月)

1/26(月)・2/23(月)・3/23(月)

令和7年度川崎市住民主体による要支援者支援事業
主催・水芭蕉の会 代表 井口絹代 090-1817-5347

協力・有馬野川生涯学習支援施設アリーノ

会場アリーノ2階集会室044-853-3737