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

緊急告知

健康長寿のつどい
『歌おうかい』

5月より毎月第2火曜日へ変更です!!

毎月第2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

10/13(火)・11/10(火)・12/8(火)
1/12(火)・2/9(火)・3/9(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

10/26(月)・11/23(月)・12/28(月)
1/25(月)・2/22(月)・3/22(月)

令和8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