

～大きな声で歌ってストレス発散～

みんなで歌おう♪ 思い出のうた

受講
無料

第1月曜日

(8月・1月を除く)

R8

R9

6/1～3/1 10:00-11:30

場所：山家コミュニティセンター大研修室

講師：相葉 園美先生

歌の歌詞を思い出すことで
認知症予防♪

笑顔になって
幸せホルモン分泌♪

嬉しい効果が
いっぱいです♪

ストレッチして
肩こり・転倒予防♪

口回りや喉の筋肉を動かし
誤嚥予防♪



お申し込み・お問い合わせ

山家コミュニティセンター
(担当：かあうち)

TEL:092-926-2809 (平日9～17時)