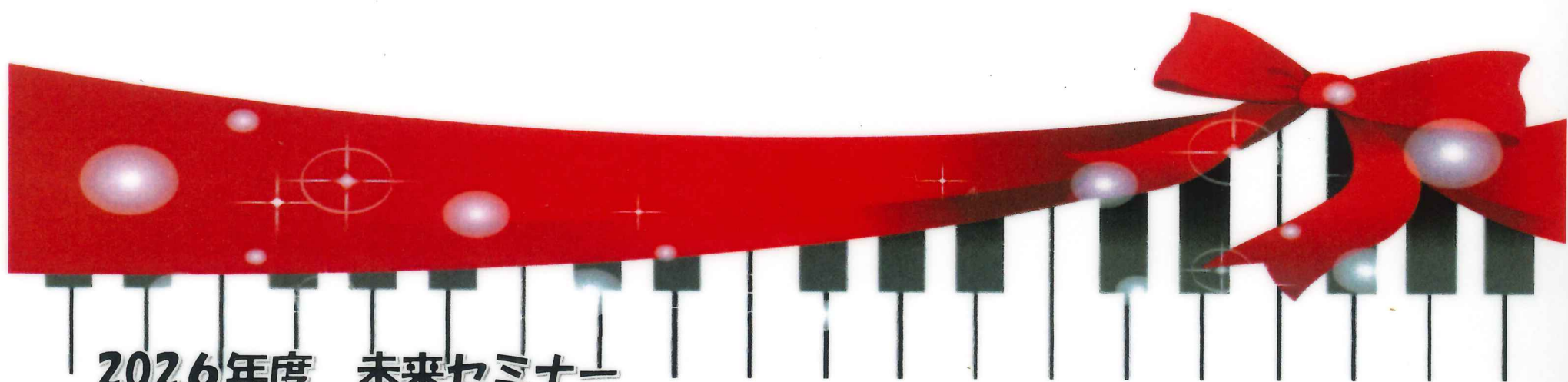




2026年度 未来セミナー

## けんこう👉つなぐ👉うたごえ

・心身ともにいきいきと過ごしたい方・

日本の童謡・昭和の歌謡をみんなで楽しく歌いましょう。

パタカラ体操や笑うヨガで口周りを鍛えましょう。

誤嚥防止に役立ちます。

手話付きの歌で指を動かしましょう。

脳トレになります。

健康で楽しいひとときを共有できる素敵なコミュニティの場です。

### <予定表>

| 活 動 日(令和8年度) |              |           |           |
|--------------|--------------|-----------|-----------|
| 4月25日(土)     | 5月23日(土)     | 6月27日(土)  | 7月25日(土)  |
| 8月29日(土)     | 9月26日(土)     | 10月10日(土) | 11月28日(土) |
| 12月26日(土)    | 令和9.1月23日(土) | 2月27日(土)  | 3月27日(土)  |

場所：シティプラザ1階ふれあいホール

時間：10時30分～12時

指導：古川 恵子 氏

参加費：300円（申し込み不要）

主催：認定NPO法人地域福祉を考える会

問い合わせ：☎ 95-6665

携帯090-3479-4810

