

～毎年、大好評の講座です！～

～音楽でココロもカラダも楽しく健康に～

# リズム DE 介護予防

**参加者** プロの音楽家による音楽と体操を  
**募集中** 組み合わせた介護予防講座です。

脳の活性化

リズムでストレッチ

口腔体操



日にち 5月26日、6月2日、9日、16日 (各日曜)

時間 午前11時10分から午後0時40分 全4回

場所 老人福祉センター ナギの木苑

定員 50名(申込先着順)

60歳以上の方が対象です。

参加費は無料ですが、施設利用料が必要となります。\*市内60歳以上(100円)



### ★申込方法★

電話・ファックスまたは、ナギの木苑窓口のいずれかで、住所・氏名・年齢・電話番号をお伝え下さい。

### ★申込・お問い合わせは★

ナギの木苑 (星見ヶ丘1-7-1)  
電話・ファックス 595-0513

ナツメロに合わせて合奏と体操を行いながら..

このような効果  
があります！

♪ 元気！はつらつ！笑顔！！

ココロリラックス♪カラダをほぐして♪転倒防止♪

- ◇ 歌いながら手遊びや指遊びで指先を刺激することで「脳の活性化」
- ◇ リズムに乗って楽しく「ストレッチ」や「転倒防止」トレーニング
- ◇ 心肺機能の向上・腹筋の強化を目的に行う「呼吸法」
- ◇ 口腔機能・嚥下機能向上のための「口腔体操」
- ◇ 時代背景などを振り返りながら(回想法)「歌をうたいましょう」
- ◇ 歌うことにより自然に楽しく無理することなく「心肺機能強化」

## ナギの木苑 紹介！！

ナギの木苑は高齢者はもとより、誰もが利用できる施設です。大きなお風呂でゆったりとリラックス、カラオケや囲碁、将棋を楽しんだり、様々な体操や講座に参加して健康づくりや仲間づくりなど、様々な年代の方がお越しになって楽しまれています。



春日市老人福祉センター ナギの木苑  
春日市星見ヶ丘1丁目7-1  
電話・ファックス 595-0513

### ～開館時間～

火曜日～金曜日  
施設 9時～17時  
浴場 10時～16時30分  
土曜日・日曜日  
施設 9時～19時  
浴場 10時～18時30分

### ～休館日～

毎週月曜日及び毎月第3火曜日  
国民の祝日(国民の祝日が月曜日にあたるときはその翌日)

### ～利用料金～

市内居住者  
60歳以上  
障がい者 小学生... 100円  
60歳未満 ... 200円  
市外居住者 ... 300円  
健康器具 1回100円・カラオケ 1曲100円  
お得な回数券もあります。  
乳児(就学前)の施設利用料は無料

お気軽にお問合せ下さい。