

日野市フレイル予防大作戦！

イオンで

たいそう！

イオンで

うたおう！



体操編

午前の部
11:00~
12:00



音楽編

午後の部
13:30~
14:30

参加
無料

2/16 (金)

イオン多摩平の森で

みんなで楽しくフレイル予防

体操編(午前の部)11:00~12:00

音楽編(午後の部)13:30~14:30

会場 イオン多摩平の森イオンホール

【定員】各部30人※申込先着順

【持ち物】水筒・タオル・動きやすい服装

【申込】名前・連絡先・希望の部(体操編・音楽編・両方)を電話、FAX、QRコードでご連絡ください。

【申込締切】2月9日(金)



午前の部
体操編

講師 木村 明美氏
(介護予防指導士)

椅子に座って行う体操です。どなたでも参加いただけますのでみんなで楽しく運動しましょう！

午後の部
音楽編

講師 能村 昭子氏
(音楽療法士)

皆さん知っている懐かしい歌や唱歌、童謡を歌いながら体を動かします。心も体もリフレッシュしましょう！

【申込先・担当】日野市社会福祉協議会 地域支援係(日野市日野本町7-5-23)
TEL. 042-584-1294 FAX. 042-582-0082
E-mail. chiiki@hinosuke.org

F A X 0 4 2 - 5 8 2 - 0 0 8 2

日野市社会福祉協議会 地域支援係宛

イオンで
たいそう！
イオンで
うたおう！

参加申込書

お名前	連絡先	年代	希望教室 (希望する教室に○ を付けてください)
		60代・70代 80代・90代	体操編・音楽編
		60代・70代 80代・90代	体操編・音楽編
		60代・70代 80代・90代	体操編・音楽編

【申込先・担当】

日野市社会福祉協議会 地域支援係(日野市日野本町7-5-23)

TEL. 042-584-1294 FAX. 042-582-0082

E-mail. chiiki@hinosuke.org