

8月1日受付開始

健康セミナー

若返り リトミック

①川越会場

②春日部会場

「若返りリトミック」は、音楽を楽しみながら心身の若返りと認知症予防などを図ることを目的に、国立音楽院が研究開発したメソッドです。

音楽に合わせ指先や顔の筋肉を動かすことで脳の活性化を図る「**頭の若返り**」、懐メロや童謡を歌うことで幼少期や青春時代の楽しい思い出を回想する「**心の若返り**」、仲間と一緒に歌ったりストレッチを行うことによる「**体の若返り**」の3つの若返りが期待できます。たくさん歌って、たくさん笑う、楽しい時間をお過ごしください。2会場とも異なるプログラムですので、それぞれお楽しみいただけます。

日 時 ①平成29年11月 3日(金・祝) 13:30~15:00
②平成30年 1月24日(水) 13:30~15:00

会 場 ①クラッセ川越 多目的ホール
②春日部市中央公民館 体育館

定員対象 ① 40人・県内在住の60歳以上の方
② 100人・県内在住の60歳以上の方

講 師 くにたち
国立音楽院認定音楽療法士
松島 裕子氏、濱田 幸子氏

受講料 ①500円・②無料(事前申込み・先着順)

申込方法 電話・来館又はFAX(事前申込み)

申込先 (公財)いきいき埼玉 高齢者いきがい支援担当
電話：048-728-7951 FAX:048-728-2130

受付時間 9:00~17:00 ❀ただし、土日祝及び休館日を除く



主催:公益財団法人いきいき埼玉

若返りリトミック申込書

年 月 日

フリガナ 氏名		性別	男・女	年齢	歳
住所	〒				
電話	希望会場(○印をお願いします) ①クラッセ川越 ②春日部市中央公民館				

FAX:048-728-2130

※受講が決定した方には、受講案内をお送りいたします。
 ※同封の振込用紙で、受講料のお支払いをお願いいたします。
 ※お申込み時点で定員を超えていた場合は、ご連絡を申し上げます。



①クラッセ川越

②春日部市中央公民館

公益財団法人いきいき埼玉

高齢者いきがい支援担当

〒362-0812 伊奈町内宿台6-26 埼玉県県民活動総合センター内

電話048-728-7951 FAX048-728-2130

<http://www.iki-ikisaitama.jp/>

