

音楽レクレーション教室

音楽を使った楽しい健康教室です。

歌謡体操/口腔ケア/脳トレなど盛りだくさんの内容で無理なく

楽しく歌ったり動いたりしましょう!!

皆様のご参加お待ちしております。

日付：2026年6月24日（水）

時間：10:00～11:00（途中休憩有）

場所：研修室

参加費：無料

定員：30名

持物：インシューズ、飲み物（蓋つき）、動きやすい服装

受付：事前予約制

窓口 6月16日（火）10:00～

お電話6月16日（火）12:00～

講師：音楽体操指導士 2級 口腔機能指導員

藤澤 杏子



カラオケのシステムを使った音楽レクレーションです。体操したり、スポーツボイスしたり、脳トレしたりと介護施設でも実施しているような内容です。

参加費は無料です。

体操⇒音楽体操、可動域・瞬発チェック、ストレッチなど

口腔機能向上⇒スポーツボイス（血行促進・腹式呼吸）など

脳トレプログラム⇒ナガラフィットネス、イントロクイズ、漢字クイズなど

体験内容は一例です。参加者状況によって、内容は変更する場合がございます。



横浜市青葉スポーツセンター 協力 第一興商 横浜支店