

フレイルを予防しよう

～音楽に合わせて脳トレ・筋トレ～

音楽に合わせて身体を動かしながら頭の体操をしましょう。
体操終了後、希望される方に歩行分析を行います。

2026年3月27日[金]

13：30～15：30

会場：花園公民館 講習室

対象：65歳以上の方

定員：20人 抽選

参加費：無料

持ち物：汗拭き用タオル、飲み物(水分補給用)

※動きやすい服装・靴で。

講師：音楽健康指導士 岸 由美子さん



【申込方法】

受付期間 3月2日(月)～3月8日(日)

いずれかの方法でお申し込みください。

応募多数の場合は抽選となります。

① 電話、窓口

受付時間 9：00～17：00

抽選後、当選者のみにお電話にてご連絡します。

② 申込フォーム

花園公民館ホームページよりお申し込みください。

申込最終日の受付は17時まで。それ以降フォームでは申込みできません。

抽選後、当落に関わらずメールにてご連絡します。



花園公民館
ホームページ