

令和2年度 おたっしゃ教室

★ 9月より教室を開催します ★

- 【内 容】 音楽健康指導士による音楽健康教室
【会 場】 福祉ふれあい会館 2階 地域ふれあいスペース
【対 象 者】 65歳以上の市内在住の人
【定 員】 20名 事前申込制（先着順）
【持 ち 物】 飲み物、動きやすい服装
【参 加 費】 無料
【申込方法】 参加の前日までに下記へ電話または直接お越しになりお申し込みください

日 程	テ ー マ	時 間
第1・3水曜日		
9月2日	① 筋力アップでロコモ予防	13:30~15:00
9月16日		
10月7日	② 音楽に合わせて体も頭もリフレッシュ!	
10月21日		
11月4日	③ スカーフふりふり♪頭と体の機能アップ!	
11月18日		
12月2日	④ 間違えたって大丈夫♪リズムに合わせて頭スッキリ!	
12月16日		
1月6日	⑤ 音楽に合わせて体や頭のウキウキ体操♪	
1月20日		



●教室参加にあたってのお願い

1. ご自宅で体温を測ってからお越しください。37.5℃以上の場合は参加できません。
2. 参加中はマスクを着用してください。忘れた場合は参加をお断りする場合があります。
3. 感染防止対策（咳エチケット、まめな手洗い）の徹底をお願いします。
4. 3密を避けるため、なるべくエレベーターより階段を利用してください。
5. 定期的な換気にご協力ください。

申し込み
及び
お問い合わせ

羽島市地域包括支援センター
羽島市福寿町浅平3丁目25番地（福祉ふれあい会館内）
TEL：394-2521 FAX：394-2522
8：30～17：15（土日祝は除く）