

脳スッキリ！音楽療法



講師紹介

高野 紗代子 先生

(音楽療法士(補))

歌には自然と口ずさんだり
体が動き出したり
リラックス効果があります。

こころとからだ、脳もスッキリし
昔懐かしい曲を生の演奏に合わせて
歌ってみませんか？

**参加費
無料**

**申込
不要**

岡山市委託事業 2026年度介護予防教室

瀬戸いきいき教室

日 時

令和8年11月20日(金)

10:00~12:00

(受付開始 9:30~)

内 容

音楽療法(60分)
体操や脳トレ(60分)

対 象

おおむね65歳以上の岡山市民

会 場

岡山市立 瀬戸公民館

(岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1)

持ち物

筆記用具・飲み物
動きやすい服装でお越しください

主催：(公財)岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター
共催：岡山市立瀬戸公民館

お問い合わせ：岡山市ふれあい介護予防センター

☎ 086-274-5211 時間 8:30~17:00(土・日・祝日を除く)

※教室2時間前から教室開始までに「暴風」「大雨」「特別」警報が発表されている場合、教室は中止いたします。