

2026年 1月度予定！

見学・お試し
大歓迎!!

「青葉GoGoクラブ」

転倒予防の体操と音楽で
楽しく介護予防



認定 NPO 法人

神奈川県転倒予防医学研究会

● 1月 8日 15日 22日 29日 (毎週木曜日)

8, 22日は青柳先生の音楽の時間あり 1日は休み

● 時 間 : 9 : 30 ~ 12 : 30

● 場 所 : たまプラーザ地域ケアプラザ

参加費 : 600 円 / 1 回 (菓子代、保険費、材料費含む)

要申込 65 歳以上の方

「青葉GoGoクラブ」の スケジュール一例

09:40	体 操 専門の講師による転倒予防体操
10:40	運動を継続して体力作り！
	休憩
10:50	レクリエーション 例；『音楽を楽しもう！』
11:20	歌を歌いながら声筋も鍛えよう
11:30	もぐもぐタイム お茶とおしゃべり時間
12:30	解散



ムリせず運動！



8日 初釜

15日 音楽の時間
青柳先生

22日 ゲーム体験

29日 音楽の時間
青柳先生

お問い合わせ
お申し込み

神奈川県転倒予防医学研究会 朝香・大島 045-532-6106

たまプラーザ地域ケアプラザ 寺田 045-910-5211