

見学・お試
大歓迎!!

2026年 4 月度予定!

「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

● 4 月 2 日 9 日 16 日 23 日 30 日 (毎週木曜日)

2, 16 日は青柳先生の音楽の時間あり

● 時 間 : 9 : 3 0 ~ 1 2 : 3 0

● 場 所 : たまプラーザ地域ケアプラザ

参加費 : 700 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!



- 2 日 音楽の時間
青柳先生
- 9 日 横浜アコーディオン愛好会
- 16 日 音楽の時間
青柳先生
- 23 日 ギター演奏
もみの木さん
- 30 日 フルート
& ピアノコラボ

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