

2026年 3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

●3月 5日 12日 19日 26日 (毎週木曜日)

5, 19日は青柳先生の音楽の時間あり

●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 運動を継続して体力作り！
10:40	休憩
10:50	レクリエーション 例；『音楽を楽しもう！』 歌を歌いながら声筋も鍛えよう
11:20	もぐもぐタイム お茶とおしゃべり時間
11:30	解散



ムリせず運動！



5日 音楽の時間
青柳先生

12日 ジョイフルフレンズ
ハーモニカ

19日 音楽の時間
青柳先生

26日 カタリストさん

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