

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 : 3 0 ~ 1 2 : 3 0

● 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！



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