

2026 年 9 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

●9月3日 10日 17日 24日（毎週木曜日）

3, 17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：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！



3日 音楽の時間
青柳先生

10日 腹話術
キャサリンさん

17日 音楽の時間
青柳先生

24日 大正琴とウクレレ

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 今田 045-910-5211