

2026 年 10 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

●10月 1日 8日 15日 22日 29日
(毎週木曜日)

1, 15, 29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)

「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	
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！



1日 音楽の時間
青柳先生

8日 園児と一緒に

15日 音楽の時間
青柳先生

22日 ラ・ハーブ・
アンサンブ
ル

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 今田 045-910-5211