

2027 年 1 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



NPO 法人

神奈川県転倒予防医学研究会

● 1 月 7 日 14 日 21 日 28 日 (毎週木曜日)

7, 21 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！



7 日 音楽の時間
青柳先生

14 日 初釜

21 日 音楽の時間
青柳先生

28 日 落語
たぬきの会

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 前田 045-910-5211