

元気はつらつ教室のご案内

♪音楽教室♪

音楽を聴くと自然と心が癒されますよね。
歌を歌ったり、楽器を鳴らしたり、体を動かしたり、みんなで一緒に行うことでより楽しい！！自然と笑顔があふれます。



★運動教室★

運動が苦手という方もおススメ！自分のペースに合わせて体操ができます。筋肉を動かすと、血行が良くなり身体もスッと楽になります。また身体を動かすことでフレイル（虚弱）予防にもつながります。



- ❖対象者 概ね65歳以上の洲本市民の方
- ❖内 容 運動教室 / 音楽教室 *各会場により内容が異なります。
※その他 健康チェック、健康相談、健康情報のお知らせ等があります。
- ❖持ち物 運動できる服装 ・ 飲み物 ・ お持ちであれば健康手帳
- ❖費 用 無 料
- ❖場所・時間・連絡先

開催場所	連絡先	開催場所	連絡先
由良公民館 (第2月曜日 13:30～)	在宅介護支援センター由良 担当：長田 (TEL 27-0146)	千草公民館 (第3水曜日 10:00～)	市介護福祉課長寿支援係 担当：津田 (TEL 26-0600)
加茂公民館 (第3月曜日 13:30～)	在宅介護支援センター加茂 担当：濱田 (TEL 26-0801)	やまて会館3階 (第1木曜日 10:00～)	
中山間総合 活性化センター (第1金曜日 10:00～)	在宅介護支援センター中川原 担当：瀧川 (TEL 28-0321)		



教室の内容については、各連絡先にお電話ください。見学也大歓迎です！！

【教室全体の問合わせ】 洲本市役所 介護福祉課 26-0600 (担当：津田)