

宮地楽器
共催！



音楽で楽しくフレイル予防体験会

開催のお知らせ

○開催日； 令和8年11月19日（木）

14:00～15:30

○場 所； 市民会館萌え木ホール

（小金井市前原町3-33-25）

○対 象； 市内在住 65歳以上の方

※ご自身で会場まで来られる方

○定 員； 25名（先着順）

○参加方法； 10月15日から電話で「介護福祉課 包括支援係」へ

参加費
無料



音楽・リズム運動で元気になる！

どんな方でも楽しく笑って明るくなれる教室です



♪ 手指を使って脳を活性化！

♪ いつまでも美味しく食べるために楽しく口腔体操！

♪ 青春時代の思い出がよみがえる懐かしの歌！

♪ 初めてでも大丈夫！音楽の一体感

♪ 歌って動いて心も身体も爽快！

【申込み・お問い合わせ】

小金井市役所 介護福祉課 包括支援係 TEL：042-387-9845