

うたと音楽で 健康づくり



地域で健康づくりに取り組む住民主体の通いの場(サロン)等へ筋力アップ体操や脳トレ体操のレクリエーション映像が内蔵された通信カラオケ機器の貸出しを行います。はじめてご利用の際には、音楽健康指導士を派遣し、レクリエーションの進め方や機器の利用方法の説明を行います。

対象

市内在住の65歳以上の方が中心の集まり、団体
(※講師派遣申込みは同一団体原則初回1回まで)

内容

通信カラオケ機器を利用した
脳トレ体操や筋力アップ運動など

時間

平日9時～17時
(講師派遣は、上記のうち60分～120分まで)

費用

無料 (会場使用料、講師の駐車場代が生じる場合は
申込者のご負担となります。)



申込の流れ

申込

実施希望日の
30日前までに
お申込みください

調整

日程等を調整
(土日祝は不可)
担当よりご連絡します

講座・機器貸出し

音楽健康指導士を
会場に派遣もしくは、
機器を貸出します

お申込み
お問合せ

厚木市 地域包括ケア推進課 在宅福祉推進係
〒243-0003 厚木市中町3-17-17 (第二庁舎5階)
TEL 046-225-2388

うたと音楽で
健康づくり

