



# フレイル予防講座

～歌って笑顔♪みんな元気！～

## 第3弾 お口編

日 時 : 令和7年11月21日(金)  
10時00分から11時30分  
場 所 : 光が丘公民館 1階大会議室  
定 員 : 20名程度  
内 容 : 季節の歌や童謡、唱歌、名曲等をピアノの  
生演奏で歌いましょう！  
対象者 : 65歳以上で、歌う事が好きな方  
(男性の方も大歓迎)  
講 師 : 城 直美氏(音楽レクリエーション)  
持ち物 : 飲み物(水分補給用)  
受講料 : 無料

フレイルとは…加齢により心身  
や社会的な機能が低下した状態  
の事を言い、長時間放っておくと  
【要介護状態】になる危険性が  
高くなります。

【お申込み・お問い合わせ】

○光が丘地域包括支援センター  
(9時から17時 日・祝祭日を除く)

☎ 042-750-1067

(担当：長谷川・前佛)

受付期間：令和7年10/1～11/14まで  
(申込多数の場合は抽選になる場合が  
ございます)