光が丘地区・地域介護予防教室

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８年 11 月 27 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　：50 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

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

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】

〇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・久万)

受付期間：令和８年 11/1～11/26 まで
(申込多数の場合は抽選になる場合がございます)