

# 高齢者のつどい&

## ふれあい喫茶“憩”

ゲーム感覚で  
みんなと楽しめます

ロクハ荘さん駆付け講座

フレイルとは、健常から要介護へ移行する中間の段階とされています



### 音楽健康プログラム(健幸クラブ)

音楽のチカラで楽しみながら身体機能や脳機能の維持と向上を行う参加型の健康プログラムです！フレイル予防を兼ね音楽健康指導士と共に楽しめます。



参加費  
200円

先着

20名

2021年5月29日(土)

受付 9:30 10:00(スタート)~11:45

矢倉まちづくりセンター大会議室

対象：草津市在住・在勤の60歳以上の方

お申込み：お電話(077-565-1560)またはセンター窓口で受付しております

申込期間：5月1日(土)~5月21日(金)

参加費：当日徴収いたします

持ち物：マスク(講座開催中着用してください)

水筒もしくはペットボトル(水分補給用)

汗拭き用タオル※動きやすい服装でご参加下さい

★新型コロナウイルス感染症の発生状況により、中止になることもあります。

お申込み・お問合せ…矢倉まちづくりセンター 担当：山口 (077-565-1560)

主催：矢倉まちづくりセンター

共催：矢倉学区社会福祉協議会