

令和7年度 大阪市家族介護支援事業

昭和の名曲と一緒に楽しむ

音楽健康体操

音楽に合わせて手足を動かすと、健康維持
や改善ができると言われています。

皆さんと一緒に楽しみながら充実した時間
を過ごしませんか？



参加
無料

日時

令和7年7月17日(木)

13:30~15:30

定員

(開場 13:15)

30名(先着順)

場所

ふれあいセンターもも

(中央区上本町西2-5-25)

対象

大阪市内にお住いの介護をしている
家族、本人、内容に関心のある方

申込み

電話・窓口にてお申し込みください

主催・問い合わせ先

中央区地域包括支援センター

中央区上本町 2-5-25

TEL: 06-6763-8139

(松尾・藤井)

簡単な運動をします。動きやすい
服装で来てください！

音楽を聴くだけでも大丈夫です！

気軽にお問い合わせください！！

音楽健康体操

ピアノとサックスの生演奏に合わせて
楽しく体を動かしましょう！柔軟性・
バランス力・瞬発力を高めてケガ予防
に。「歌」と「体操」を同時に行うこと
で、脳トレ効果も期待できます！



講師 森本 志織先生
(morimoto 音楽堂)

プログラム例

～瀬戸の花嫁～

～高原列車は行く～

～想い出の渚～

