

健康寿命を楽しく延ばす！

# フレイル予防講座 & 歌声サロン

## 講座の内容

【座学テーマ】「フレイルを予防し、健康長寿を目指すには」

【実技の内容】 ①腹式呼吸 ②ストレッチ運動 ③良い姿勢と歩き方  
④ボイストレーニング（発声） ⑤笑顔の作り方 等

【歌声サロン】 ハーモニカの伴奏で歌います！

懐かしき昭和歌謡、童謡唱歌、シャンソン 等

日にち：令和6年9月4日（水）

時間：13：30～15：00

場所：港南公会堂 会議室1

定員：20名（先着順）

対象：60歳以上の方

参加費：500円

持ち物：ハンカチまたは手ぬぐい・飲み物

講師：港南区「街のアドバイザー」

ハーモニカセラピスト 谷上 鎮隆

お申込みは、

**8月11日（日）**

9：30～

電話または  
センター受付へ



Let's プロデュース！企画 とは ...

「街のアドバイザー」と「グループ・団体」が講座等を企画し、  
区民活動支援センターが実施までサポートしています。

## 【お問合せ＆お申込み】

港南区民活動支援センター Tel：045-841-9361

午前9時～午後5時（休館日：毎週月曜日）

<https://kounanshien.com>