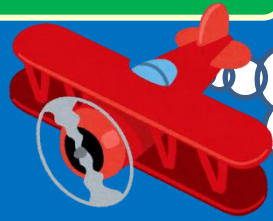


ロクハ荘



駆け付け講座

「うたと音楽」の力で、楽しみながら身体機能や脳機能の維持・向上を行う音楽健康セッションです。
みなさまのところへロクハ荘スタッフが機材を持って駆けつけます！

どんなことをするの？

みなさんのご希望に応じて実施プログラムの組み替えも可能です。

♪パタカラで歌おう（音楽）

カラオケの歌詞を「パ・タ・カ・ラ」に置換えて歌い、口腔機能の維持・向上を目指します

😊コグニサイズ（軽運動）

計算、しりとりなど認知課題と運動を同時に行うことで脳の活動を活発にします

♪おぼエルダー（音楽）

カラオケの□□で空欄の歌詞を思い出しながら歌い、脳の活性化と記憶力向上を目指します

😊お楽しみプログラム

- 顔じゃんけん等のゲーム
- イントロクイズ
- カラオケ

場所、時間、費用は？

- ☑場所はみなさんの集会場などで開催します。
- ☑時間は1～1.5時間。実施内容に応じて変更可能です。
- ☑費用は無料です。

申込み、問い合わせは？

申込みは開催希望日の3週間前までにロクハ荘事務所まで直接ご連絡下さい。

☎077(563)5021 Fax077(567)4269

Mail rokuha@kusatsu.or.jp

他事業との重複等でご希望に添えない場合がございますのでご了承ください。

