

けんこう

健康ハーモニカ教室

内 容

ハーモニカの初級講座

対 象

市内在住の60歳以上の方

日 時 及 び 場 所

5月31日～7月26日
毎週月曜日（全8回）

午前10時00分～午前11時30分

なのはな館 2階会議室

定 員

先着12名（参加費無料）

持 ち 物

- ・ハーモニカ（C調）
- ・筆記用具
- ・マスク

申 込



なのはな館 窓口または電話にてお申し込みください
受 付：5月1日（土）午前9時より

TEL 0436-92-1481（5月3日～5月5日は休館日です）



※ハーモニカは、空気を吐いたり吸ったりして音を出す楽器なので、心肺機能の強化につながり、唇と指先を使う事による物忘れや認知症の進行予防に役立ちます！（インターネットより）