

# 南部保健福祉センター（なのはな館）

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

※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）

### 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）