



笑顔がいっぱい～



シニアのための ムリズムde健康♪

にこにこクラブ

♪ 歌って♪ 笑って♪ 元気に♪

- ・ 最近、物忘れが気になる
- ・ 運動不足を感じてる
- ・ 転倒予防のために体力をつけたい
- ・ 仲間と楽しい時間を過ごしたい

そんな方におすすめです！

【日 程】 8 月 7 日・28 日 (金曜日) 月 2 回開催します

【時 間】 10:30～11:30

【参加費】 1000円 (1回)

【会 場】 道の駅 まえばし赤城 フードコート2階 会議室

【服装・持ち物】

- ※ 動きやすい服装
- ※ お飲み物



【講師】 たむらせつこ
認知症予防音楽ケア体操指導員
(厚生労働省認可)
シナプソロジーインストラクター
音レクリエーション認定ファシリテーター

《お申し込み：お問い合わせ》

プチフォニア 070-3983-0202

※定員※先着20名様

QRコード 公式LINEはこちら



はじめまして！講師の **たむら せつこ** です。

「最近、物忘れが増えたかも…」「体を動かす機会が減ったな…」
と感じていませんか？

この教室は、音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、
みんなでたくさん【**笑って**】元気になる場所です。

運動が苦手な方も、お一人での参加も大歓迎！

地域の皆さまと暖かい時間を過ごせることを、
心から楽しみにしています。

まずは、お気軽に遊びにいらしてくださいね。



＼気になる疑問にお答えします／

Q. 体力に自信がないのですが、大丈夫でしょうか？

✿ A. はい、大歓迎です！椅子に座ったままでもできる、無理のない安全な
運動やリズム遊びですので、ご自身のペースで安心して楽しんでいただけます。

Q. 初めての参加で、一人だと緊張します…。

✿ A. ご安心ください！皆さん同じ「7月開講の第1期生」としての一緒のスタートです。
すぐに仲良くなれる楽しい内容をご用意してお待ちしています。

Q. 毎回続けて通えるか分からないのですが。

✿ A. 1回1,000円の「その都度払い」システムですので、
ご都合の良い日だけお気軽にご参加いただけます。

【お申し込み・お問い合わせ】

プチフォニア（代表：たむら せつこ）

〒371-0035群馬県前橋市岩神町4-6-7-406

電話：**070-3983-0202**

（受付時間：9:00～19:00）

※表面のQRコードから公式ラインでも24時間受付中です！



会場の「道の駅 まえばし赤城」は、
広い駐車場がございますので
お車での来場も安心です。

フードコート2階の会議室
（エレベーターもございます）へ
直接お越しください。

