



いきいき歌体操

ストレス・肩こり・腰痛予防

脳活性化と健康増進

歌体操とは童謡・唱歌・懐メロ・演歌・等、懐かしい思い出の歌で楽しく頭の体操をしたり、歌に合わせて身体を動かします。誰にでも楽しくできる体操です。

● **日時**：令和8年 **5月20日(水)**

午後2時00分～4時00分(受付は午後1時半～)

● **開催場所**：八尾こころのホスピタル 別館 2階

(八尾市天王寺屋 6-59)

● **講師**：八尾いきいき歌体操グループの皆さん

● **対象者**：八尾市在住おおむね 65 歳以上の方

● **定員**：20名(予約必要・先着順)

● **持ち物**：マスク、タオル、お茶、水など飲み物、動きやすい靴

● **申し込み期間**：5月1日から前日まで

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください



曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋 6 丁目 59 番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

切り取り線

令和8年5月20日「いきいき歌体操」

申し込み書 申し込み者氏名() お住まいの町名()
連絡先電話番号()