

シニア学部（高齢者学級）共催：河合町シニアクラブ連合会

# 歌謡曲に合わせて音楽体操 ♪

令和6年4月13日（土）

14:00 - 16:00

場所：河合町公民館 大会議室

対象：60歳以上の方

持ち物：フェイスタオル

事前申し込み不要

【当日スケジュール】

13:30～ 受付開始

14:00～14:30 二胡演奏会

(10分休憩)

14:40～16:00

歌謡曲に合わせて音楽体操



澤谷譲氏による二胡の演奏会があります。誰もが

昔を懐かしむ曲を演奏します。

（一社）体力メタボ協会

認定指導士養成講師・高

齢者WS講師 大溝育代氏による音楽体操を学び

ます。イスに座って、やさしい有酸素運動をしま

す。歌謡曲に合わせてストレッチや楽しい脳トレ

など。音楽を通じて健康づくり！ストレス発散！

リフレッシュ！心も身体も活力のある毎日へ



参加者にはスマイルポイントの配布を行います。

スマイルポイントとは…市内ポイントカード「ふれ愛カード」「満点カード」に対応した100ポイント分(1万円分のお買い物相当のポイント)の行政ポイント引換券をお渡しします。

主  
催

飛騨市教育委員会事務局 生涯学習課  
TEL 0557-73-6155（古川町公民館）