

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**

6月12日 ~ 8月7日

毎週 月曜日 全8回 ※7月17日は、祝日で休館のため除く。

午前 10 時 ~ 午前 11 時 30 分

南部保健福祉センター（なのhana館）2階 会議室

※ハーモニカは、空気を吸ったり吐い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ます。また、唇と指先を使うことにより、物忘れや認知症の進行予防にも役立ちます。



**定 員**

先着12名（参加費無料）

**持 ち 物**

- ・ハーモニカ（C調複音）
- ・筆記用具

**申 込 み**

なのhana館 窓口または電話にてお申し込みください

受 付 6月1日（木）午前8時30分より

TEL 0436(92)1481

