

歌って・笑って・元気になろう!

みんなで歌おう♪ フレイル予防!

歌って♪
動いて♪
笑って♪
元気いっぱい!

～ 歌うことは元気の秘訣! ～

歌うことは、呼吸やお口の体操、脳の活性化、
人とのつながりにつながります。

みんなで楽しく歌って、心も体も元気になりましょう!

楽しいプログラム(予定)

① 口腔研修 (60分)

～ 健康なお口は元気の源 ～



- お口の健康と全身の関係
- お口の機能を保つポイント
- 歯みがきのポイント
- 質疑応答

講師

かなりあ歯科・小児歯科
伊藤 利道 先生

② みんなで歌うプログラム(30分)

～ 歌って、笑って、心も体も元気に! ～

- みんなで発声練習
- 懐かしい歌をみんなで合唱
- リズムに合わせて体を動かそう
- パタカラ体操など



歌うことは、フレイル予防の第一歩! どなたでもお気軽にご参加ください!

場所

平良市民センター

日時

令和8年11月19日(木)
14時～15時30分

対象

どなたでもご参加いただけます。

参加費

無料

持ち物

飲み物、動きやすい服装でお越しください。

定員 40名(先着順)

主催
廿日市市公衆衛生推進協議会
平良市民センター

協力
広島県環境保健協会

講師
かなりあ歯科・小児歯科
伊藤 利道 先生
歌唱指導
さくらシスターズ

申込み・
問合せ先

平良市民センター 電話 31-1251

受付時間: 平日 9:00 ～ 17:00

※休館日(祝日・年末年始は除く)

