

# ♪～健美音あーすくる～♪

自己の健康維持、増進、音楽や踊りで社会貢献

大阪府認知症予防講師、川西市在住のケアマネジャー、保育士、書道師範、ダンス歌音楽療法指導者、英語講師のメンバーにて、各会員の自己の健康維持、増進に加えて、会員相互で技術の向上、スキルアップにて、より質の高いボランティアを目指します。また、地域交流としての生涯学習推進活動やイベント等での健康セミナー、参加者の参加型音楽パフォーマンス等の利用者、参加者の皆さんに喜んで頂ける様、会員間で日々学んで参ります。

## 活動内容

○例会 練習 毎月第一金曜 13:30~15:30 キセラ川西プラザ福祉棟にて開催

認知症予防コグニサイズ フレイル対策 ストレッチヨガ  
ボランティア活動に向けてのスキルアップ

【発声、ストレッチやバレエ基礎 ダンス振り付け等】

音楽をはじめ各自の特技の技術の向上や会員への技術伝授  
その他社会福祉行事、地域交流の手伝い

なお各活動参加は希望者のみで強制ではありません。

※メンバー構成

10名

※会費

月 800円

※参加時

動きやすい服装で、飲み物・筆記用具持参

※入会条件

なし

## ひとつことPR

会の名前は（明日）と（地球 earth）が健やかに来るよう

☞【あーすくる】☞（笑）

運動不足ストレス解消、得意分野を活かしたり、たくさんの交流など

楽しいメンバーと、気軽にまず始めてみませんか

皆さんにご参加頂き、みんなで会を育てていきましょう

気軽に参加、お問い合わせください