

歌って楽しく口腔体操

令和9年

11/2 月 12/7 月 2/1 月

午後1時30分～3時00分

開催場所 北出町3番1号(市民活動センター内)
えんじょい

歌うことは、心も体も元気にする"最高の健康法"です！

参加費
無料

魔法の言葉「コエダスカ」

歌うことや口腔体操は、健康にうれしい

5つの効果があります！

コ

向上免疫力

歌うことで全身の血流がよくなり、免疫力を高めます。

エ

嚥下機能の向上

口やのどの筋肉が鍛えられ、飲み込みやすくなります。

ダ

唾液の分泌促進

唾液がたくさん出ることで、口の中を清潔に保ち、むし歯や口臭を予防します。

ス

ストレス減少

歌うことで気分がリフレッシュし、心が明るくなります。

カ

噛む力の向上

口の周りの筋肉が鍛えられ、しっかり噛めるようになります。

音楽健康指導士

「うたと音楽」の機能、役割を有効に活用した「健康増進・介護予防・コミュニティ形成」を目的に実践指導します。

対象者

四條畷市内在住
60歳以上

講師

近畿第一興商
音楽健指導士

持ち物

動きやすい服装
上履き・飲み物

募集人数

30名

受付

9月16日(水)
電話、来所より定員数に達するまで

歌うことの健康効果♪



呼吸が深くなり、肺や心臓が元気に！



お腹から声を出すことで、呼吸筋が鍛えられます！



脳が活性化され、認知症予防につながります！



気持ちが前向きになり、毎日が楽しくなります！



仲間と一緒に歌うことで、交流が生まれ、孤独感を軽減！

ふれあい元気クラブ・えんじょい

高齢者の生きがいづくりの場をめざして
月～金 開室しています。

利用料：無料（材料費など実費負担）

ふれあい元気クラブ・えんじょい

高齢者の生きがいづくりの場をめざして月～金開室してます。

週間プログラム

	月	火	水	木	金
午前	第1・第3 10時～12時 歌・コーラス 第2・第4 10時～12時 踏み台昇降	第1～第4 10時～16時 麻雀・将棋・囲碁 初めての方対象 一から学ぶ麻雀教室 もごぞいます	第1・第3 13時～15時 ふれあいサロン 第2・第4 10時～11時 カラコロ体操 (第2 男性のみ) (にし地域包括)	第1・第3 10時～12時 フラダンス 第2・第4 10時～12時 踏み台昇降	第1・第3 10時～12時 書道 第2 10時30分～12時 ハンドベル 第4 10時～12時 談話室
	昼休憩				
午後	第2・第4 13時～15時 健康体操（あくわく囃） 第3 13時～15時 楊名時健康太極拳	第1～第4 10時～16時 麻雀・将棋・囲碁 初めての方対象 一から学ぶ麻雀教室 もごぞいます	第1・第3 13時～15時 ふれあいサロン 第2 13時30分～15時 手芸・木工芸 (さんぎゅう) 第4 14時～15時 介護予防教室 (にし地域包括)	第4 13時～16時 カラオケ 第3 13時30分～14時30分 公式わなげ教室	第1・第3 13時00分～15時00分 男性GoGoボイス 第2 13時～15時 楊名時健康太極拳 第4 13時～16時 談話室

令和8年8/31日現在開室状況です。

不定期に、講座を開催しております。
教室内容詳細やご予約など、
お気軽にお問合せ下さい。



詳しくはこちら

（問い合わせ先）四條畷市社会福祉協議会
（亀山）☎ 072-878-1210