

歳を重ねても住み慣れた町で心身ともに健康に  
自分らしく生きていくために

令和6年度  
介護予防普及啓発事業

毎月第4金曜日

すすき野カレッジ

参加無料

歌って健口

# 昭和歌謡を歌おう

講師：高橋 明子先生

10月25日(金) 14:00～15:15

お口の健康は全身の健康と大きく関わりがあります。  
楽しく歌をうたいながら表情筋を鍛え 健康な生活を目指しましょう。  
最後に、AKKO先生から歌のプレゼントもあります。

場所：すすき野地域ケアプラザ

対象：概ね60歳以上

定員：30名

持ち物：水分補給用の飲み物

お申込み：TEL (909-0071) または 来館



高橋 明子 (Akiko Takahashi)

青山学院大学出身。横浜在住。

横浜を中心にボーカリストとしてライブ活動を展開しながら、昭和歌謡講座などの講師、音楽療法などのセラピストとしての活動も行っている。つづきジャズオーケストラ、MTG (三浦俊司トロンボーングループ) のボーカルとしても活躍中。

【お問合せ】 すすき野地域ケアプラザ

青葉区すすき野1-8-21 045-909-0071

\*公共交通機関をご利用ください