

応援にゼルビーがやってくる！
座って出来るゼルビア体操を覚えよう！



お口の
フレイル予防

声トシ

介護予防講演会



おしゃべりがしにくい、声が出にくい、
そんな人が多くなっていますー
今、このチャンスに予防を始めよう
先生の美しい歌声も楽しみー

日時：2026年 **10月21日**（水）

開場13:00～ 開演13:30～15:00

会場：和光大学ポプリホール 鶴川 B2Fホール

（定員150名） 参加対象は町田市在住者

★町田市イベントダイヤル 042-724-5656

申込期間 9/3(木) 正午～9/30(水) 午後7時まで

★イベシス コードNO/260903H

申込期間 9/3(木) 正午～9/30(水)
午後11時59分まで



お問い合わせ 町田市老人クラブ連合会 TEL/042-725-4613

講師
ソプラノ歌手
川島由美



ソプラノ・ボイストレーナー
日本大学芸術学部音楽学科卒業
昭和音楽大学講師
東京都公認ヘブンアーティスト

申込み（先着順）

主催 / 町田市高齢者支援課

委託 / 町田市老人クラブ連合会