



オトフレ

かわらずなが〜く
ふだんのしあわせ



音楽を効果的に使ったレクリエーションで、
フレイル予防

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態を指します。
早めに予防をすれば、元の健康状態に戻る可能性もありますが、
放置すると要介護状態に進むと言われています。

参加費無料

- 2026年10月1日（木）14:00～15:30
- 天野公民館 2階 多目的室
- 市内在住・在勤・在学の方15名
- 動きやすい服装、上履き、飲み物（水分補給）

フレイル（オトフレ）の知識も学びながら、
音楽に合わせてエクササイズをしましょう。



講師 橘 千鶴 氏
日本音楽レ・クリエーション指導協会 マイスター

運動指導歴40年以上
エアロビクスやヨガ、機能改善体操、介護予防運動など
幅広い活動をしている。
運動苦手の方にも取り組める音楽を使ったレクを届ける
ために日本音楽レ・クリエーション指導協会の講師となり、
関西を中心に音楽を取り入れた脳トレやフレイル予防、
転倒予防などのプログラムを展開している。



申込：9月3日（木）9:00～
天野公民館へ（先着順受付）
電話・FAX、窓口、WEBで

