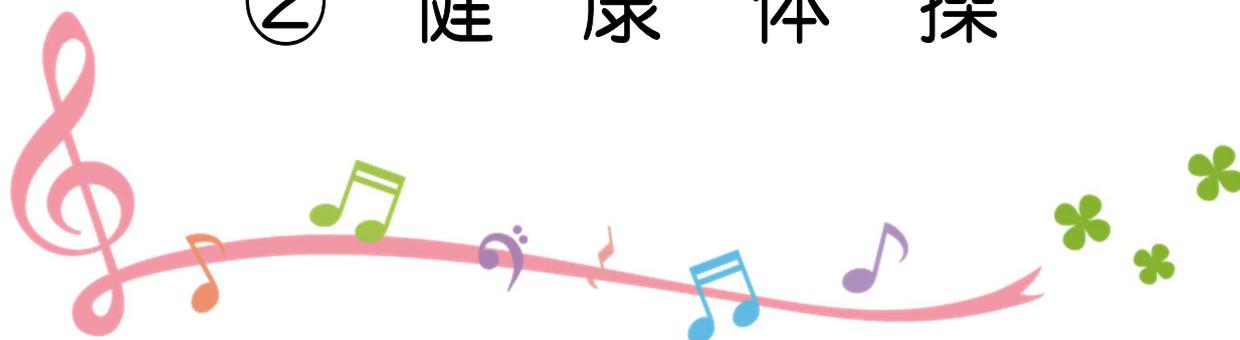


令和8年度版

① 音楽で健康づくり

② 健康体操



ふれあい・いきいきサロン、高齢者会食会が対象となります。  
巻末の申込書に必要事項を記入していただき、下記にご提出ください。  
※音楽で健康づくり又は健康体操のどちらか1つの申し込みとなります。

～社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会～

地域福祉課 地域福祉係 伊勢市八日市場町13-1

電話 63-5334 FAX 27-2415

メール [ishesakyo-tiiki@mie.email.ne.jp](mailto:ishesakyo-tiiki@mie.email.ne.jp)



この事業は、赤い羽根共同募金の配分金を活用しておこなっています。



## ① 音楽で健康づくり

音楽は「聴く」「歌う」「演奏する」など、いろいろな楽しみ方があります。  
音楽を用いた健康づくりを、みなさんと一緒にやってみませんか？

内容は、基本的に下記の①～④又は⑤～⑧を組み合わせたものになります。「〇番を重点的にして欲しい」など、何かご希望がございましたら、申込書にその旨をお書き下さい。

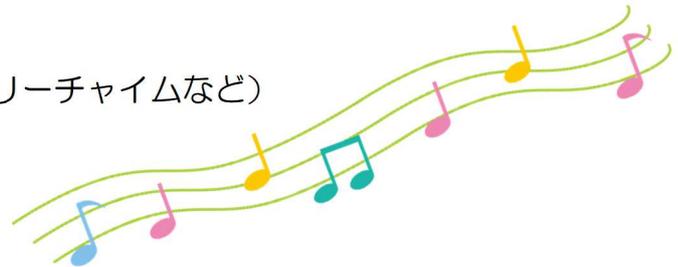
### ♪高齢者向けのもの

- ①季節のうたや歌謡曲を歌おう
- ②楽器を使って合奏しよう（コンガ、ツリーチャイム、ギターなど）
- ③音楽で体を動かそう
- ④音楽とゲームで楽しもう



### ♪こども、障がい者向けのもの

- ⑤親子でふれあおう
- ⑥楽器を使って合奏しよう（たいこ、ツリーチャイムなど）
- ⑦音楽で体を動かそう
- ⑧うたを歌おう



開催日・・・月曜日～金曜日の10:00～15:00の間（祝祭日は除く）

※希望日に沿って講師と調整を行います。調整がとれない場合は、日時の変更等をお願いする場合があります。あらかじめご了承下さい。

時間・・・45分以上60分以内

準備・・・会場は各自でご用意下さい。

申込方法・・・実施する2週間前までに、添付の申込書を伊勢市社会福祉協議会地域福祉課へ直接またはFAX、メールで提出して下さい。申込書の提出をもって受付となります。（電話申込みは不可。メールにて申込まれる場合は、件名に【音楽で健康づくり申込】と記載して下さい。）  
開催日は、令和9年3月12日（金）までとなります。

申込受付・・・令和8年4月1日（水）から伊勢市社会福祉協議会地域福祉課で受付を開始します。先着30団体とさせていただきます。

\*音楽で健康づくり又は健康体操のどちらか1つの申し込みになります。  
令和8年5月7日（木）から実施可能です。



## ② 健康体操



ストレッチや、タオルなど身近なものを使ってできる体操を  
日常生活に取り入れて、楽しみながら健康づくりをしてみませんか？

### ◇高齢者の方にはいきいき若返り体操

(いずれも誰でもできる軽い運動・体操です)

- ① ゆったりヨガ
  - ② やさしいストレッチと呼吸法
  - ③ タオル体操 (簡単な運動法)
- } 1つ選んで下さい。

### ◇子ども、障がい者の方には親子のふれあい体操

(いずれも親子のスキンシップをメインに楽しみながら行っていただけます。)

- ④ 親子ふれあいヨガ
  - ⑤ 親子リズム体操
- } 1つ選んで下さい。

開催日・・・月曜日～金曜日の10:00～15:00の間(祝祭日は除く)

※希望日に沿って講師と調整を行いますが、調整がとれない場合は、日時の変更等をお願いする場合があります。あらかじめご了承下さい。

時間・・・45分以上60分以内

準備・・・会場は各自でご用意下さい。



持ち物・・・フェイスタオル、必要に応じて飲み物など。

申込方法・・・実施する2週間前までに、巻末の申込書を伊勢市社会福祉協議会地域福祉課へ直接またはFAX、メールで提出してください。申込書の提出をもって受付となります。(電話申込みは不可。メールにて申込まれる場合は、件名に【健康体操申込】と記載して下さい。)

開催日は、令和9年3月12日(金)までとなります。

申込受付・・・令和8年4月1日(水)から伊勢市社会福祉協議会地域福祉課で受付を開始します。先着20団体とさせていただきます。

\*音楽で健康づくり又は健康体操のどちらか1つの申し込みになります。

令和8年5月7日(木)から実施可能です。