

歌とリズムと やさしいエクササイズ



音楽に合わせて楽しく体を動かしたり歌ったりすることで健康維持を目指します。普段やらないことをする事で脳を刺激し活性化させましょう！！

日 時：1月20日・2月3日・2月10日（火曜日）
午前10時00分～11時30分 全3回コース

場 所：ふれあい交流センター萩原 1階 大広間

講 師：たなか あつこ 先生

定 員：30人（市内にお住いの60歳以上の方）

参 加 料：無料

持 ち 物：水分補給用の飲み物・動きやすい服装・タオル・顔が写る手鏡



申込期間：12月9日（火）～ 12月26日（金）

3回を通して運動の時間と音楽の時間を体験していきます。

【運動の時間】

♪ 座って行う運動、立って行う運動、筋トレ、ストレッチ

【音楽の時間】

♪ 発音・発声、歌唱、表情筋トレーニング、
リズムステップ、リズムで脳トレ



お電話かFAXまたは直接窓口でお申込み下さい(応募者多数の場合は抽選)
インターネットご利用の方はQRコードよりお申込みください。

QRコード

浜松市中央区初生町 1
ふれあい交流センター 萩原
電話（FAX 兼用）053-439-4178

