

歌って笑って健康体操講座

受講者募集！！

みなさん 集まって！！

(日 時)	(内 容)
11月 1日(月)	体を動かすとココロいきいき 「星の世界」「浜辺の歌」「高原列車は行く」
11月 8日(月)	しっかり呼吸をしながら体を動かそう 「森の水車」「朝はどこから」「琵琶湖周航の歌」
11月15日(月)	フレイル予防には脚が大切 「椰子の実」「みかんの花咲く丘」「おお牧場はみどり」

・場 所 尼崎市立中央北生涯学習プラザ

尼崎市東難波町2丁目14-1

・時 間 午前10時30分～正午

・服装・持ち物 ○体操ができる服、運動ができる靴、手ぬぐい、水筒

・講 師 全日本健康音楽研究会指導員 清水 利江子

・受 講 無 料 (1回だけの参加もOKです)

・受講生 20人 (先着順)

・受 付 10月11日(月)～

{月～金曜日午前9時～午後5時30分(土・日・祝日は除く)}

・申込み及び問い合わせ先

中央地域課 (電話6482-1760 FAX6489-9300)

・その他 新型コロナの感染状況によっては、中止になることがあります。

