2021年度「シニアいきいき講座」のご案内

健康体操編＆歌声編

新企画！

健康体操編

健康体操＆ヘルスリズムス
音楽と運動を組み合わせ脳への
心地よい刺激で心身のリフレッシュ!!

講　師：山口江美さん（NPO「鼓響」理事長）

日　　程

―こもれびまちづくり協議会共催―

場　所：近隣センターこもれび・ホール

- ●第61回：　5月26日（水）
- ●第62回：　7月25日（日）
- ●第63回：　9月26日（日）
- ●第64回：11月28日（日）
- ●第65回：　1月23日（日）
- ●第66回：　3月27日（日）

―天王台北地区まちづくり協議会共催―

場　所：天王台北近隣センター・ホール

- ○第11回：　6月27日（日）
- ○第12回：　2月27日（日）

時　間：13:30～14:30
定　員：25名（要事前申込）
参加費：無料　マスク着用
持ち物：上履き・飲料

歌声編

元気の源『歌で楽しく講座』
プロの歌唱指導とピアノ伴奏で
懐かしい昭和歌謡を
一緒に歌いましょう♪

歌唱指導：河原啓子さん（ソプラノ歌手）
ピアノ伴奏：稲吉宏子さん（ピアノ教室主宰）

日　　程

―こもれびまちづくり協議会共催―

場　所：近隣センターこもれび・ホール

- ●第1回：　6月28日（月）
- ●第2回：10月25日（月）
- ●第3回：12月19日（日）
- ●第4回：　4月25日（月）

―天王台北地区まちづくり協議会共催―

場　所：天王台北近隣センター・ホール

- ○第1回：8月23日（月）
- ○第2回：2月28日（月）

時　間：13:30～15:00
定　員：40名（要事前申込）
参加費：無料　マスク着用
持ち物：上履き・飲料

対　象：我孫子市内在住のシニアの方

❀申込方法：開催月の1日からお電話又は窓口にて申込受付（休業日を除く）

❀申込窓口：天王台地区社会福祉協議会　TEL&fax 04-7183-9009

≪受付：祝日、第2・4火曜日除く、月～金　9時～12時、13時～16時≫

※新型コロナウイルス感染症防止対策である3密を回避するため、利用制限を設けて実施します。