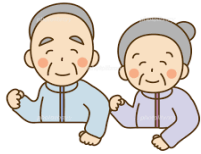


## 2022年度「シニアいきいき講座」のご案内



## 健康体操編 &amp; 歌声編



## 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

—こもればまちづくり協議会共催—

場所:近隣センターこもれば・ホール

- 第67回: 5月22日(日)
- 第68回: 7月24日(日)
- 第69回: 9月25日(日)
- 第70回: 11月27日(日)
- 第71回: 1月29日(日)
- 第72回: 3月26日(日)

日程  
変更

—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13回: 10月30日(第5日)
- 第14回: 2月19日(第3日)



時間:13:30~14:30

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



## 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

—こもればまちづくり協議会共催—

場所:近隣センターこもれば・ホール

- 第4回: 4月25日(月)
- 第5回: 6月27日(月)
- 第6回: 8月22日(月)
- 第7回: 12月18日(第3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3回: 10月24日(月)
- 第4回: 2月12日(日)

日程  
変更

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:開催前月の1日から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。