

2022年度「シニアいきいき講座」のご案内



健康体操編 & 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12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。