

2024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!!介護予防ワンポイントアドバイスもあります!

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79回: 5月26日(日)
- 第80回: 7月28日(日)
- 第81回: 9月22日(日)
- 第82回: 11月24日(日)
- 第83回:2025年1月26日(日)
- 第84回:2025年3月23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17回: 6月23日(日)
- 第18回: 8月25日(日)



健康体操編・歌声編 共通項目

- 時間:13:30~15:00
- 定員:40名(要事前申込)
- 参加費:無料
- 持ち物:上履き・飲料
- 対象:我孫子市内在住のシニアの方



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12回: 4月22日(月)
- 第13回: 6月24日(月)
- 第14回: 8月26日(月)
- 第15回: 12月15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7回: 10月28日(月)
- 第8回:2025年2月24日(月)



✿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~16時》

※体調が悪い方の参加はご遠慮ください。手指消毒等感染防止対策にご協力の程お願い申し上げます。