

第104～109回 ふれあいセミナー

コーラス&体操 講座

～ 講座 全6回 平成29年4月～9月 参加者募集中:参加費無料 ～

☆歌声のある生活は健康生活です。＼(^o^)/

歌うことは、お腹から大きな声をだすので腹式呼吸となり、1曲歌えばかなりのカロリーを消費するようで、ダイエット効果が期待できます。また、ストレス軽減、自律神経の改善、脳の活性化による認知機能の改善、顔の表情筋をつかうことによる小顔効果など、多くの「うれしい効果」が期待できるそうです。

○ 講師:小早川 和子 様

○ 開催概要

1 日 程

第1回 4月8日(土)

第2回 5月13日(土)

第3回 6月10日(土)

第4回 7月8日(土)

第5回 8月19日(土)

第6回 9月9日(土)

※予定の日程は都合により一部変更
することもあります。
その場合は参加者様には電話連
絡いたします。

2 時 間: 13時～15時

(受付は12時半からです。開始5分前くらいまでには受付をお済ませください。)

3 内 容: 軽体操と、参加者みんなでのコーラス合唱、わきあいあいでの喫茶など

4 会 場: 地域福祉支援センターときわ:東広島市西条西本町24番17号

5 対 象: 健康づくりのための軽体操とコーラスに興味がある方
(できれば毎回参加できる方)

6 服 装: ズボン・ジャージなど体操のできる服装
(ヨガマットをお持ちの方はご持参ください)

7 定 員: 15 名程度

8 申込み方法: 右のお問い合わせ先までお電話又はFAXで
お申込みください。

9 申込み期間:平成29年3月1日～平成29年4月7日



○お問い合わせ先
社会福祉法人 広島県リハビリテーション協会
地域福祉支援センターときわ
住所:東広島市西条西本町24番17号
電話:082-431-6080
FAX:082-431-6081

○申込み内容
住所、氏名、電話番号



※駐車場はありませんので、自家用車の方は「西条岡町駐車場」
など、ご近所の駐車場をご利用ください。

写真はイメージです