第125回～130回　ふれあいセミナー

コーラス＆体操　講座

～講座　全6回　平成31年4月～9月　　参加募集中～
＜参加無料＞

お腹から大きな声で歌うことは、復式呼吸となり、
たくさんのカロリーを消費するので、ダイエット効果が期待できます。
また、ストレスの軽減、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
　　法正　　恵子様

★　開催概要

①　日　程

第1回	4月	13日（土）
第2回	5月	11日（土）
第3回	6月	8日（土）
第4回	7月	13日（土）
第5回	8月	17日（土）
第6回	9月	14日（土）

②　時　間：13時～15時
（受付は12時30分からです。開始5分前くらいまでには受付をお済ませ下さい。）

③　内　容：軽体操と参加者みんなでのコーラス合唱、わき合い合いでの喫茶など

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
（出来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出来る服装
（ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。）
（水分補給の飲み物をご持参下さい。）

⑦　定　員：17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ファックスでお申込み下さい。
＊お問い合わせ　　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

⑨　申込み期間：平成31年4月10日まで

＊申し訳ございませんが、駐車場はありません。
徒歩でのご来場をお願い致します。