

## 60歳からのバレエストレッチ

優雅な動きのストレッチで、身体を柔軟にしましょう。

日時 12月4日(火) 10時~11時15分

場所 総合福祉センター4階 大会議室

講師 向井真弓さん〈藤田真弓バレエ教室〉

※申込不要 直接会場へお越しください。

参加費  
無料

初企画!

## 健康年齢を上げる呼吸法と体操

呼吸法を学んで、心身ともに健康的になりましょう。

日時 12月6日(木)

13時30分~14時30分(午後開催)

場所 総合福祉センター4階 大会議室

講師 前原照子さん

※申込不要 直接会場へお越しください。

参加費  
無料

三世代交流

※高齢者・乳幼児の親子・小中学生などいろんな世代の方が参加できます※



## クリスマス☆コンサート

~みんなで楽しむクリスマス~



童謡・歌謡曲・ハワイアンソングなど、いろんなジャンルの演奏をお届けします。みんなで盛り上がりましょう。

日時 12月9日(日) 開場 10時

開演 10時15分~11時45分

場所 総合福祉センター4階 大会議室

いのくちあやね

おおたよせふ

演奏 井口彩音さん〈キーボード〉 太田世聖夫さん〈カホン〉

おおつかともゆき

みやた はじめ

大塚智之さん〈ベース〉 宮田 大さん〈ウクレレ・ギター〉

♪・☆・。♪ みなさん、お誘いあってご来場ください ♪・☆・。♪

参加費  
無料

