



うたごえ体操 (2部制)

身体を動かす習慣づくり、音楽に合わせて楽しく運動しましょう。

日時 10月9日(金)・16日(金)

1部 9時30分～

2部 10時30分～

※両日とも参加していただけます。

【場 所】総合福祉センター4階 大会議室 【定 員】各50名

【参加費】無料 【持ち物】飲み物・フェイスタオル・マスク

◆申し込み方法◆

9月18日(金)教室終了後、会場にて受け付けます。

電話の方は、11時30分以降にご連絡ください。

※申し込みをした教室の参加をお忘れなく※



うたを楽しもう

大きな声では歌えませんが、音楽を聴いて癒されましょう♪

日時 火曜コース 10月13日(火) 10時～11時

木曜コース 10月22日(木) 10時～11時

※いずれかのコースのみ参加可能です。

【場 所】総合福祉センター4階 大会議室

【講 師】岡田照子さん 【定 員】各50名

【歌集代】20円(おつりのないよう準備してください)

【持ち物】飲み物・フェイスタオル・マスク



◇申し込み方法◇

9月8日(火)教室終了後、10月13日(火)分を会場にて受け付けます。

9月24日(木)教室終了後、10月22日(木)分を会場にて受け付けます。