

健康に効く音楽講座

ピアノ・歌・鍵盤ハーモニカ・リトミック等音楽を健康維持に生かす様々なアイデアを紹介。
音楽は最高のアンチエイジング・サプリです。
「今さら」？ いいえ、「今から」です！

第1回	10/2(火) 10:00 ~11:30	心と体の音楽サプリI リトミック×体操、ソルフェージュ×脳トレ、鍵盤ハーモニカ×口腔ケア、ピアノ×認知症予防 etc. 音楽で心と体に活力を！
第2回	10/30(火) 10:00 ~11:30	心と体の音楽サプリII 第1回の復習をしながらレベルアップ！ 鍵盤ハーモニカでのアンサンブル演奏にも挑戦します。

- ♪会場 千葉市生涯学習センターB1F スタジオ
- ♪対象 60代から
- ♪定員 20名 (応募者多数の場合抽選)
- ♪費用 432円 (鍵盤ハーモニカパイプ購入費用)

♪申込方法
往復はがき、またはE-mailで、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を明記の上、下記までお申し込みください。

♪E-mailでのお申込みから4日を過ぎても申込受理の連絡がない場合は必ずお問い合わせください。



(交通)

- JR 千葉駅から徒歩8分
- 千葉モノレール千葉公園から徒歩5分

申込締切
9月14(金)
必着

■申し込み・問い合わせ先■

〒260-0045 千葉市中央区弁天 3-7-7 千葉市生涯学習センター 講座企画担当
電話 043-207-5820 E-mail:kouza@chiba-gakushu.jp

千葉市生涯学習センター主催 市民自主企画講座 企画・運営：ぽこあぽこ10

私たち「ぽこあぽこ 10」のご紹介

生涯学習センターを中心に、中高年(初心者)向けのピアノ講座等を開催中。2016年度・2017年度の市民自主企画講座には多くのシニア世代の方々にご参加頂き、好評を博しました。

そんな、ぽこあぽこ音楽講座の魅力を、この機会にぜひ体験してみませんか？



ぽこあぽこ音楽サークル（ピアノ講座）

毎月第1・3火曜日、第2・4木曜日に
生涯学習センター多目的室等で開催中！