

楽しくて役に立つやさしい 健康づくり体験

ギターやリズムを使って楽しい健康づくり運動を実体験します。
日常生活に取り入れて、続けていただいで健康長寿への基礎づくりをしましょう。



講師:元気お届け隊YAMASHOW
山田 まさのりさん



【開催日】 2023年11月18日(土)
11:20~12:00

【会場】生涯学習センター 1階 アトリウムガーデン

【対象】どなたでも

【定員】10人

【費用】無料

【申込方法】事前応募(先着順)裏面をご確認ください。



申込用紙

直接窓口、電話、もしくはボランティアフェア2023の応募フォームのQRコードまたはURLにアクセスしてお申込みください。
直接応募は、1階生涯学習広場、2階調査・資料室のカウンターへ

<https://forms.gle/XCVQxwYDEZCQGNb68>

【募集期間】11月1日(水)～(先着順)

申込はこちらから ▶



「楽しくて役に立つやさしい健康づくり体験」 11月18日(土) 11:20～12:00

氏名(フリガナ)

年齢

電話番号

メールアドレス ※メールアドレスがある方のみ

【講座に参加される皆さまへ】

ご参加を辞退される場合は、ご連絡ください。

体験コーナーは、登録ボランティアのスキルアップを兼ねております。

【講師紹介】元気お届け隊 YAMASHOW
山地 まさのりさん

健康運動指導士として、ギター、リズムを使った楽しい健康運動教室を数多く開催しています。

