



健康寿命
を伸ばす

音楽と軽い運動の



いきいき健康教室



音楽に合わせて身体を動かしたり、声を出すことは脳への刺激となり活性化します。

歩くことを中心にイスを使ってトレーニングやストレッチを行います。また腹式呼吸、正しい発声・発音を心がけ、リズムにのりながら楽しく歌うことでストレス発散、アンチエイジング効果も期待できます。

さあ、毎日の生活を楽しく元気に過ごせるよう始めてみませんか？



- ◆ 開 講 日 時 : 2019年4月22日 (月) 10:30~11:30 ※写真はイメージです。
- ◆ 定 員 / 対 象 : 10名 (先着順) / 50~80代の歩行が可能な方
- ◆ 受 講 料 : 900円 (教材費込)
- ◆ 持 ち 物 : 運動が可能な靴、タオル、飲み物
- ◆ 受 付 ・ 申 込 : 直接引佐多目的研修センター窓口、またはFAX・メールにて
下記の受講申込書の必要事項をご記入の上、お申込み下さい。
※持病をお持ちで不安な方は職員にお申し付けください。

引佐多目的研修センター 浜松市北区引佐町井伊谷248番地186

☎053-542-0250 FAX:053-542-0251

メール:inasatamoku@birukan.com

主催: 浜松市引佐多目的研修センター (指定管理者 東海ビル管理株式会社)

メールで簡単申込



QRコードを読み込むとメールアドレスが出てきます。

キリトリ

『4月いきいき健康教室』受講申込書

平成 年 月 日

フリガナ 受講者氏名: _____ 男・女

年齢: _____

電話番号: _____

緊急連絡先: _____

住所: _____