

全5回

懐^{なっ}メロいきいき体操

~懐かしい曲に合わせて楽しく体操しましょう!~

マスクをしたままでも無理なくできる軽いリズム体操で、
体力に自信がない方にも安心して参加いただけます。

(曲例)

♪恋のバカンス
ザ・ピーナッツ

♪川の流れのように
美空ひばり



軽い体操をすることで、筋肉の緊張を和らげ、
心身ともにリラックス!健康づくりにも役立ちます!

◆日時: 11月13・20・27日、
12月4・11日
全5回(予備日: 12月25日)
全て土曜日
15時45分~16時50分

◆場所: 西区文化センター 1階 多目的ホール

◆定員: 先着16名

◆受講料: 7,000円

(※5回分・受講料は11/13に7,000円をお支払いください。)

◆講師: 涼風うらら・高帆未来
(OSK日本歌劇団出身)

◆持物: 上履き、動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル



高帆未来 講師



涼風うらら 講師

申込み方法: 9月28日(火)から窓口又はお電話にて先着順で受付開始

窓口 8:35~
電話 9:00~

・・・お問い合わせ先 お申込み先・・・

(公財) 神戸市民文化振興財団 西区文化センター (旧西区民センター)

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1 (第3月曜日休館※祝日の場合は開館) ☎ 078(991)8321