

公民館貫井北分館主催
健康づくり講座



楽しく 歌って笑って 心も体も若がえる!?

呼吸法
ストレッチ
発声
体幹トレーニング



かさね歌
ギャグロック
などで
認知症予防!!

11/14・11/28・12/12

いずれも火曜日 (全3回)

午後1時～3時

ところ 小金井市公民館貫井北分館
定員 40人 (申込順)
対象 市内在住・在勤・在学の方
講師 マスカレード藤田さん (音楽家)
With ギャグロックレディース
申込み 10月16日 (月) から、電話・または直接
公民館貫井北分館へ
その他 動きやすい服装で、室内履きをお持ちください。



<申込&問合せ>

公民館貫井北分館
貫井北町 1-11-12

☎042-385-3401