

2019年度「生きがい講座」

音楽体操教室

聞いて・歌って・体を動かしましょう！！
「運動機能の向上」・「口腔機能の向上」
「認知症の予防」に役立つ音楽体操です。
楽しみながら健康づくりをしましょう！

講師：沼倉 千巻 先生（株）湘南第一興商

募集人数：30名（市内在住）

日程：10月10日・17日・24日・31日

11月 7日・14日（全6回）

木曜日・10時～11時30分



※切：9月20日



往復はがきでお申込みください。

お申込の際にお伺いいたしました個人情報（連絡先など）は本講座の連絡以外の目的に使用することはありません。

往信面

ココ↓には何も書きません

返信面

62	2380035	
往信	池上老人福祉センター	横須賀市池上4の6の1

62	□□□□□□	講座名
返信	あなたのお名前	「音楽体操教室」
	あなたの住所	郵便番号
		住所フリガナ
		氏名
		電話番号
		年齢
		性別

池上老人福祉センター