

令和8年度 第1回女性セミナー

講座 『シニアリトミック』

シニアリトミックは、音楽に合わせて体を動かし歌うことで「脳・体・心」を刺激する健康向上・フレイル予防に役立ちます。椅子に座ってできる運動や簡単なリズム体操を通じて転倒防止や認知症予防、仲間との交流による精神的豊かさも養えます。

無理なく楽しく行います。皆様のご参加をお待ちしております。



日時 **令和8年7月16日(木)**
10時～11時10分



講師 **海野 真奈美様**

(リリー幼稚園専任講師・NHK文化センター水戸教室講師)

場所 **水戸市寿市民センター ホール**

対象 **寿地区に居住する女性**

定員 **30名(先着順)**



内容 **椅子に座ってリトミック**

持ち物 **汗拭きタオル・運動のできる服装(スポン)**

飲み物・かかとのある運動靴(スリッパは不可)

申し込み **6月9日(火)より市民センター窓口にてお申し込みを受付けいたします。お電話での受付はいたしませんのでご了承ください。**



主催： 寿女性会・寿市民センター

第1回 女性セミナー 参加申し込み書

氏名	住所(町名まで)	電話番号
	水戸市	

