

令和8年度 第1回 高齢者教養講座



シニアリトミック



シニアリトミックは、音楽(ピアノなど)に合わせて身体を動かし、脳と身体の機能向上を目指す高齢者向けの健康増進プログラムです。

日時：7月29日(水) 10:00~11:30

場所：内原市民センター(ホール)

講師：海野 真奈美 先生



・リトミック研究センター認定講師 ・リリー幼稚園 専任講師
・NHK文化センター水戸教室 講師 ・シニアリトミック講師



シニアリトミック

季節の歌や懐かしい歌を歌ったり、ゲーム感覚でレクリエーションをしながら脳トレをしていきます。

対象：概ね60歳以上の方

定員：25名程度

参加費：無料

持ち物：飲み物

服装：動きやすい服装 運動靴(スリッパタイプは不可)



申込み：7月8日(水)~22日(水)までに

内原市民センター窓口または、お電話にてお申し込みください。

(平日9:00~17:00の受付となります)

問合せ：内原市民センター ☎029-259-4044