

楽しく歌って♪
身体を動かそう♪

健康おんがく

腹式呼吸を使って、日本や外国の名歌、唱歌、童謡、ポピュラーソングなどを楽しみながら歌います。腹式呼吸は心身の調子を整える、身体にととても良い呼吸法です。また、歌にあわせて手足を動かすことも行ないます。身体も使い大きな声で楽しく歌って健康な身体作りをしましょう。



☆ 日程 11/21、28 12/5、19

各 9:45 ~ 10:30

各日程、30分前（9：15）より総合受付にてのお申込み

☆ 受講料 500円（1回）

☆ 定員 10名

- ・健康状態に不安のある方は、あらかじめ医師の診断を得てからお申込下さい。
- ・お申し込み人数が募集定員より大幅に少ない時は、やむを得ず中止になる場合がございます。
- ・教室参加にあたりご記入いただいた情報は、教室運営に使用しその他の目的には使用しません。