

音楽に合わせた軽い運動と脳トレ シニアのためのリトミック

第1回 9/6 「秋の訪れ」

第2回 10/4 「里の秋」

第3回 11/1 「秋の楽しみ」

いずれも金曜日 14:00～15:30 全3回

初めての方でも楽しめるワークショップ。季節にちなんだ曲を歌ったり、体を動かしたり、簡単な楽器演奏をして心も身体も健康になりましょう。

♪ 会場 九段生涯学習館

♪ 対象 18歳以上の千代田区在住・在勤・在学者

♪ 定員 20名(締切後、抽選の上、書面にてご連絡)

♪ 参加費 1,000円(全3回分)

♪ 申込み 8月20日(火)21時までに電話・FAX
またはHPより九段生涯学習館へ

※FAXの場合…講座名/氏名(ふりがな)/郵便番号・住所/電話番号/年齢/在勤・在学の方は在勤先・学校名/託児サービスをご希望の方は、託児希望日・預けるお子さまの氏名(ふりがな)・月齢を記載

♪ 託児 講座初日時点で満6か月～未就学児/1人1回1,000円
8月20日(火)21時までにお申し込みください

【人材バンク活用講座とは】

人材バンク登録者が企画した講座を実施し、人材の育成を図るとともに、サークル結成など自発的な学習活動につなげる講座

- 天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- お伺いした個人情報とは当講座運営のための目的以外には使用しません。
- 保険に加入させていただく関係上、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。
- お子さまの同伴はご遠慮いただいております。

主催
問合せ



千代田区立
九段生涯学習館
こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南1-5-10
TEL 03-3234-2841 FAX 03-3262-7460
www.kudan-ll.info



講師 田口葉子

リトミック研究センター
千葉第一支局長