

有線本部の施設を利用して様々な講座をおこなっています

有線寺子屋

T E R A K O Y A

第29回

10/9(水) 16(水)

10:00~
11:30

ハッピー・ラッキー・いきいき講座

● 音楽健康体操 ~懐メロで歌って踊ろう~ ●

内容: 秋の有線寺子屋は、2回連続開催のハッピー・ラッキー・いきいき講座「音楽健康体操～懐メロで歌って踊ろう～」を開催します。

懐かしの歌謡曲や童謡を楽しみながら、体を動かしたり、脳トレや簡単なゲームをおこないます。無理なく体を動かしたり、歌って踊ってイキイキ楽しく体と脳をほぐしましょう。楽しむことは介護予防に大きな効果が期待できます。

講師: 日本音楽健康協会 音楽健康指導士
藤巻 光作 さん

日時: 10月9日(水)、16日(水) 10:00~11:30
※受付開始は午前 9:30 です

会場: 有線本部 2F 大会議室

申込: 10月7日(月) ※両日とも

受講料: 有線放送組員 **無料** 一般 500 円

持ち物: 運動のできる服装・運動靴・水分補給用の飲み物・汗ふきタオル

後援: 大町市



大町市
後援

有線
寺子屋
T E R A K O Y A

とは?

有線放送の本部を一般開放し、講演会やスポーツ教室など各種催しをおこなうスペースです。
こんな講座をしたい、あんな講座をしてもらいたい! などご要望がありましたら有線本部までお伝えください。



OUK 大町市有線放送 電話農業協同組合

〒398-0002 長野県大町市大町 3815

TEL : 0261-22-1297

有線 : 22-1297

MAIL : omachi-y@janis.or.jp

WEB : http://omachiyusen.com/