

令和2年度

「つくばみらい市立コミュニティセンター講座」受講生募集

音楽レクリエーション

無料体験会

音楽健康指導士が生活総合機能改善機器とともに訪問し、参加者の皆様と歌と音楽に合わせて身体を動かす音楽レクリエーションをさせていただきます。体験してみませんか？

☆日時 **3月11日(木)**
13:30~15:00



☆会場 **小絹コミュニティセンター 多目的室**

☆対象 **18歳以上の方**

☆受講料 **無料**

☆定員 **各16名**

FREEDAM HD



ミュージックフィットネスとは…

☆専門的知識に基づき「音楽」と「運動」を組み合わせたオリジナルアクティビティコンテンツ
☆「運動」「音楽」がそれぞれ持つ身体的・心理的・社会的効果の相乗効果が得られます

【申込み方法】

小絹・みらい平コミュニティセンター事務室にて受付します。

申込み用紙に必要事項を記入し、お申込みください。

申込み用紙は事務室にあります。

※定員になり次第締め切ります

定員に満たない場合開講しないこともありますので、ご了承ください。

【コミュニティセンター所在地】
◇みらい平コミュニティセンター : つくばみらい市紫峰ヶ丘 4-4-1 ☎0297-38-7240
◇谷井田コミュニティセンター : つくばみらい市谷井田 1960 ☎0297-57-8551
◇小絹コミュニティセンター : つくばみらい市小絹 848 ☎0297-52-0789
◇板橋コミュニティセンター : つくばみらい市板橋 2675-1 ☎0297-58-9797