

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)**

10:00~11:30



☆会場 **みらい平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20名**

FREE DAM 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】

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、窓口へ提出してください。
 申込み用紙はみらい平コミュニティセンター事務室にあります。
 ※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