



オトフル

5/28(火)

午後2時～3時30分

音楽を効果的に使った レクリエーションで、 フレイル予防

天野公民館のテーマは、SDGs

会場 天野公民館

SDGs-3



定員 15名(先着順)

参加費 無料

服装 動きやすい服装と上履き

持ち物 筆記用具

申込み 5月3日(金)午前9時から天野公民館へ
電話、窓口またはWEBで



講師 橋 千鶴 氏

日本音楽レ・クリエーション指導協会 マイスター

運動指導歴 40 年以上

エアロビクスやヨガ、機能改善体操、介護予防運動など
幅広い活動をしている。

運動苦手の方にも取り組める音楽を使ったレクを届ける
ために日本音楽レ・クリエーション指導協会の講師となり、
関西を中心に音楽を取り入れた脳トレやフレイル予防、
転倒予防などのプログラムを展開している。

天野公民館

TEL55-6191(天野町 1520-5)

開館時間午前 9 時～午後 5 時(月曜休館)

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野