



ちよきん 貯筋のススメ



元気になるお話と、リズム体操で楽しく貯筋を!

<p>オリジナルのリズム体操 懐かしい歌</p> 	1. 脈拍測定	10分
	2. 握力とフレイルとの関係 解説と測定	30分
	3. 認知力アップの為にエクササイズ	30分
	4. クールダウン	5分
	5. 脈拍測定	10分
	6. 可視化のおみやげ	5分

[出演] 村上 恭子 さん

【博士(教育学),安田女子大学非常勤講師,
日本女子体育連盟公認ダンスムーブメントC級指導員】

[司会] 田頭 和茂 さん

[対象] どなたでも

[定員] 20人 (要事前申込)

* 先着順で定員になり次第、締め切りとします。

[参加費] 無料 [持参物] 飲み物

* 動きやすい服装でお越しください。

[申込] 10月28日(月) 10:00 から電話(082-545-3911)・FAX(082-545-3838)・
E-mailで合人社ウエンディひと・まちプラザ(まちづくり市民交流プラザ)までお申込みください。
申込みの際は、講座名・氏名(ふりがな)・電話番号(FAXがある方はFAX番号も)をお伝えください。

令和6年(2024年) **11/23(土)** 14:00~15:30

会場:合人社ウエンディひと・まちプラザ(広島市まちづくり市民交流プラザ)

北棟6階マルチメディアスタジオ 広島市中区袋町6番36号・袋町小学校に併設

※記録用として講座の様子を写真に収めさせていただき、その写真をチラシなどへ掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。

当プラザは、市民グループなどからのご要望により、ボランティアの紹介・あっせんをしています。仕事や趣味などで得た知識・技術等を生かし、ボランティアとして、助言・実技指導などを行う方々が「まちづくりボランティア人材バンク」に数多く登録されています。毎月第4(土)人材バンク発表会はこの登録者の皆さんにご出演いただいています。

問合せ* (公財) 広島市文化財団まちづくり市民交流プラザ

TEL:082-545-3911 FAX:082-545-3838

※お申し込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用いたしません。

11月23日（土）人材バンク発表会

ちょきん 貯筋のススメ 申込書

《申込・問合せ先》電話・FAX・E-mail・来館のいずれかでお申し込みください。

※来館申込の場合は、開館している事をご確認ください。

毎月・第3月曜日は休館日です。

合人社ウェンディひと・まちプラザ

(公財) 広島市文化財団 まちづくり市民交流プラザ

TEL : 082-545-3911

FAX : 082-545-3838

E-mail: m-plaza@cf.city.hiroshima.jp

所在地 : 広島市中区袋町 6-36・袋町小学校に併設



必要事項をご記入の上、FAX をお送りください。

FAX : 082-545-3838

合人社ウェンディひと・まちプラザ (広島市まちづくり市民交流プラザ) 宛

■お名前

■ふりがな

■電話番号

■FAX 番号

※ 参加お申し込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業運営の目的以外には使用いたしません。