

生涯現役塾 ②

男性のための歌声広場

生涯現役で健康に働ける身体づくりを行いましょう！

申込み 8/15～

先着順で受け付けます

(対象：どなたでも)

講師紹介



歌唱指導：片山映子さん

喜怒哀楽を歌にする事でストレス解消と脳内活性！
大きな声を出すことで体幹を鍛え、筋力アップと姿勢改善！
音楽で交流を図り、生涯現役の体調管理を一緒に行いましょう！

生涯現役塾② 男性のための歌声広場

9/27 (第4金曜日) 10/11 (第2金曜日)

11/8 (第2金曜日) 12/27 (第4金曜日)

午後1時～2時30分

【対象】男性限定

【定員】20人(要申込・先着順)

【参加料】1,100円(全4回分)

【会場】亀岡市総合福祉センター 1階 コミュニティホール

お茶の時間を設けています。

講師を囲んで楽しいひと時を
一緒に過ごしましょう。



ピアノ伴奏：田尻いつみさん

【申込方法】住所・氏名・電話番号・年齢・勤労の有無を記入の上、電話・FAX・持参で働く女性の家へ

亀岡市総合福祉センター 働く女性の家 TEL：24-0294 FAX：24-3071