

回覧

今井福祉協議会健康部会

冬期健康講座

12/22
スタート！

どの講座も男性、女性、年齢、関係なく、誰もが楽しめる講座を企画しました。

心と体を整えて、寒い冬を元気いっぱい乗りきりましょう！

皆さんふるってご参加ください

終了予定14:30～15:00

日 に ち	時 間	内 容 ・ 講 師
令和7年 12月22日 (月)	13:30	<p>ボッチャ・モルック真剣勝負!!</p> <p>ニュースポーツで盛り上がろう！</p> <p>豪華(??)賞品あり</p>  
令和8年 1月13日 (火)	13:30	<p>歌って笑って いきいきボイス</p> <p>寒さで凝り固まった体も声を出してリフレッシュ！</p> <p>歌とリズムに合わせてエクササイズ+脳活</p> <p>ちょっぴり手話コーラスにも挑戦！</p> <p>【講師】布野えいじ さん</p> <p>ヤマハミュージックレッスン講師 ボイスアーティスト FMまつもとパーソナリティ</p>  
2月6日 (金)	13:30	<p>大人だって「太鼓の達人」－eスポーツ体験－</p> <p>「ボディチェック」</p> <p>－自律神経のバランス、血管年齢測定－</p> <p>ゲームセンターで大人気の「太鼓の達人」を</p> <p>今井公民館で体験できる貴重な機会です</p> <p>【協力】松本ヘルス・ラボ</p> <p>健康測定 あります</p> <p>みんなで 盛り上がりよう！</p>  

会 場
申込み
参加費
持ち物

今井公民館東館2階

不要

不要

飲み物、タオルなど

問合せ先

☎0263-59-2001
今井地区地域づくりセンター

主 催

今井福祉協議会健康部会