

みんなでトライするプログラム！



ふらっと カフェ

講座 I



気軽におしゃべりできる地域の居場所＝ふらっとカフェの中で、多摩区に縁のある常岡治恵先生をお招きし、笑顔で歌って心も体も健康にする講座を行います。ストローを使っての「呼吸法トレーニング」で「表情筋」「骨盤底筋群」も鍛えることができます。初めての方でも大丈夫！ぜひ皆さんもトライしてみましょ！ 2回続きです。

◆開催日

- ① 10月3日(火) 13:30～15:30
② 11月7日(火) //

◆会場

多摩市民館 3階 大会議室

◆対象

関心のある方『先着20名』

◆受講料

無 料

◆申込み

9月15日(金) 10時から(先着順)



◆申込み必要事項

氏名・住所・電話番号・メールアドレス(任意)

◆問合せ・申込み先

多摩市民館 電話 044-935-3333
FAX 044-935-3398

※この講座の情報は市民館ホームページにも載っています。

多摩市民館

Q 検索



主催 川崎市教育委員会(実施機関:多摩市民館)
企画運営 ふらっとカフェを広める会