

笑顔で 免疫力アップ！

（4回連続講座）



◆申込方法

4月28日（金）10:00～
センター窓口又は電話にて
お申込み下さい。

◆募集人数・定員

20人（先着順）全回参加できる方

◆費用：無料

◆持ち物：

飲み物、タオル、動きやすい服装
運動靴でお越しください。

※第2回は講話のため運動靴は不要です。

●第1回

6/9（金）10:00～11:30

実技

「笑顔で脳と身体をストレッチ！」

講師：

宮城県レクリエーション協会

山内 直子 先生

●第2回

6/23（金）10:00～11:30

講話

「好奇心のタネを見つけましょう！」

講師：

おさんぽ人・映画コメンテーター

遠藤 瑞知 先生

●第3回

7/7（金）10:00～11:30

実技

「笑顔筋から始まる貯筋生活！」

講師：

スポーツプログラマー

藤森 弘一 先生

●第4回

7/21（金）10:00～11:30

実技

「音楽療法で気分も心もスッキリ！」

講師：

日本音楽療法学会音楽療法士

吉田 順子先生

<問合せ先>

広瀬市民センター
青葉区下愛子字観音堂5
TEL(392)8405

<お願い>

※お申込みいただいた個人情報、講座の運営以外には使用いたしません。
※主催講座の写真をセンターだよりや市民センターWebに掲載することがあります。

※新型コロナウイルス感染症の状況により日程の変更や中止がある場合があります。発熱や咳、体調がすぐれない方は参加をご遠慮下さい。