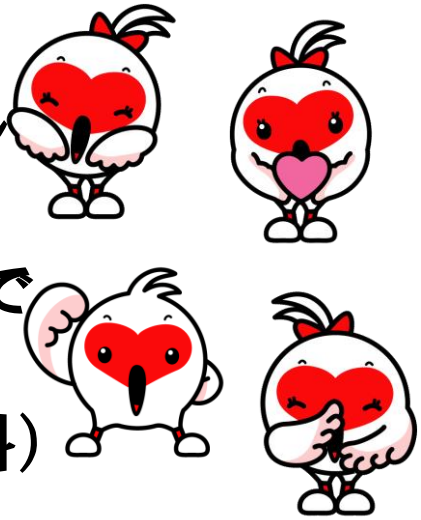
回覧

令和5年11月10日発行
真野地区公民館

ミュージック・ケア

音楽療法で心と身体をリラックスしませんか

日　程：11月21日・28日
　　12月5日・12日（火）（1回のみでもOKです）
会　場：真野ふるさと会館　ホール
時　間：19時～20時
内　容：音楽の力でリラクゼーション
　　ストレッチ＆軽運動
対　象：働き盛りの方から高齢者まで
講　師：福田智恵子生
参加費：1,000円（65歳以上は無料）
持ち物：内履き・タオル・飲みもの
申　込：真野地区公民館にお申し込みください



TEL 58-7120 FAX 55－3854

癒しの時間です。お気軽にご参加ください。