

回覧



令和8年9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
リラックスしましょう！

開催日：10月30日

11月6日、20日、27日（金曜日開催）

全4回（1回だけの参加でもOK）

時 間：19時00分～20時00分
会 場：真野ふるさと会館 多目的ホール
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 先生

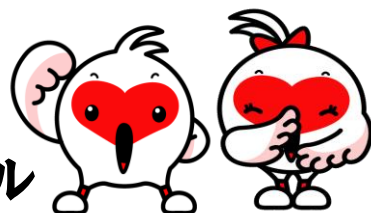
参加費：1,000円（65歳以上は無料）

持ち物：運動靴、タオル、飲みもの

申込方法：右の二次元コードからのアクセス又は真野地区
公民館まで電話にてご連絡ください。

〔真野地区公民館 ☎ 58-7120〕

申込締切：10月23日（金）



二次元コードの
申込はこちらから



癒しの時間です。お気軽にご参加ください。