

10/4  
(金)

【健康・福祉講座】

# 座ってできる楽しい 笑いヨガ



【講師】 インド政府認定ヨガインストラクター  
笑いヨガティーチャー  
ほめカード認定講師

岡本 笑美子

【日時】

2024年10月4日（金）

13:30～15:30

申込不要・当日先着順

【場所】

3階 講堂

【定員】

40名

【対象】

一般



10/13  
(日)

【健康・福祉講座】

歌って元気に!

# 音楽ケア体操



脳トレ・筋トレ・心トレでみんな笑顔に

【講師】 チーム「なでしこ」  
認知症予防音楽ケア体操指導員

中尾 奈津子

田代 マリ子・吉田 貴美子

【日時】

2024年10月13日（日）

14:00～15:30

申込不要・当日先着順

【場所】

3階 講堂

【対象】

一般

【定員】

40名

【持ち物】

汗拭きタオル、飲み物、  
運動しやすい服装・靴で

フルーツ・オカリナの  
ミニコンサートも  
あるよ!



※受付時に手洗い又は手指消毒のご協力をお願いします  
※必要に応じて飲み物の持参をお願いします

※講座は開始2時間前に警報が出ていれば中止です  
※材料費などの諸費用について記載のない講座はすべて無料です

問い合わせ先 学文公民館 TEL0798-41-6050

西宮市公民館地域学習推進委員会講座のご案内HP ⇒

