

どなたでも参加自由です

歌声&エクササイズ



ボイスエクササイズでダイエット！歌を歌いながら元気アツス！！！！

講師 景山 恵庭先生

経済産業省推奨の健康推進事業「アクティブレジャー」に認定
日本で唯一の公式「ボイスエクササイズトレーナー」
(著書 歌って押すだけダイエット)

参加料 500円 飲み物は、各自お持ちください

場所 つづきの丘小・コミュニティハウス

駐車場がありませんので お車での来館はご遠慮ください

日時 28年度

第3回 28年 9月 11日 (日)

第4回 28年 11月 13日 (日)

午前 10時~12時



主催: 元気アツス応援クラブ

後援: 都筑区役所

: 渋沢連合自治会 元気づくり協議会

連絡先 中村 けい子 (0941-6740)
野澤 美枝子 (0911-3665)

つづきふれあい助成金をいただいています