

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ップ！！！！

**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**

<b>28年度</b>	<b>第6回</b>	<b>29年</b>	<b>3月</b>	<b>12日 (日)</b>
<b>29年度</b>	<b>第1回</b>	<b>29年</b>	<b>5月</b>	<b>7日 (日)</b>

午前 10時～12時

**主催:** 元気アップ応援クラブ

**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 (☎941-6740)  
野澤 美枝子 (☎911-3665)

つづきふれあい助成金をいただいています