

～ 大宮いきいきセンター短期講座 ～

「歌って若返り講習」

全4回コース

楽しく歌うことにより、脳への刺激や心肺機能の向上、自律神経の安定、ストレス解消を促します。

日時：令和7年 2月 3日(月) 10:00～12:00
令和7年 2月17日(月) 10:00～12:00
令和7年 3月 3日(月) 10:00～12:00
令和7年 3月17日(月) 10:00～12:00

場所：千葉市大宮いきいきセンター 教養娯楽室

参加費：無料

対象：市内に住所を有する60歳以上の方

定員：10名

申込み：1月13日(月)～24日(金) 9:30～

事務室窓口で直接、又はお電話・FAXで受け付けます。

※申込み多数の場合は1月28日(火) 9時30分から当センターにて公開抽選を行います。



《 お問い合わせ先 》

千葉市大宮いきいきセンター

千葉市若葉区大宮台7-8-1 大宮小学校内

電話 043-265-1751

FAX 043-265-1741

