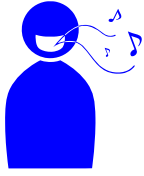
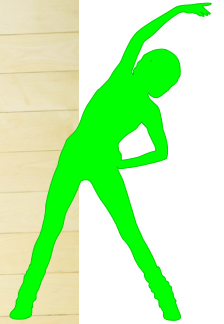


たせだいこうりゅう
子どもから大人まで～多世代交流～

～ 声 と 姿 勢 の 体 操 ～
**声と歌のからだの
運動教室**



健康運動指導士・鎌倉FMパーソナリティ 安井 ちなつ 先生



声を出す機会が減っている現在、3密を避け（マスク着用）声を出す筋肉（声帯・腹筋・表情筋）を確認しながら、姿勢改善を目的に体操教室を開催します。この教室で体験、学んだことが個人でも続けられるように、健康運動指導士の安井ちなつさんにわかりやすく、丁寧に誰にでもできるように教えていただきます。一通りレッスンが終わった後に、皆さんと一緒に歌を唄って仕上げていきます。楽しく、誰にでもできて、姿勢もよくなる体操教室です。元気に声を出し、背筋をピンとして春をエンジョイしませんか。

開催日時：3月25日（土）10：00～11：30

場 所：教養センター笛田2-17-1

定 員：12名程度(先着順)

持 ち 物：タオル、飲み物、ヨガマット又はバスタオル
運動のしやすい服装

対 象：鎌倉市在住の小学生以上の方

申込方法：2月1日(水)9:00から教養センター窓口又は電話32-1221まで

※駐車場はございませんので公共交通機関をご利用ください。

教養センターへの
交通案内はこちら



マスクの着用をお願いします。



手指消毒をお願いします。



来館時には検温を行います。



席は間隔をけてください。