

# 令和5(2023)年度 弦打コミュニティセンター講座 音楽で運動を！

内容 懐かしの童謡・歌謡曲等に合わせて歌い踊り、楽しく身体を動かします。筋トレやヨガも行います。

対象 地域の男女 日時 5月～2月の第2火曜日10:00～11:30(9回)

5月	9日	10月	10日
6月	13日	11月	14日
7月	11日	12月	12日
8月	休み	1月	9日
9月	12日	2月	13日

※日程は都合により変更になる場合があります。 ※台風など警報が発令された場合は、中止になります。

場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室

講師 小野川 秀佳(おのがわ ひでか)さん(健康運動実践指導者)

費用 保険料として300円を、申込時に集金します。受講料無料

持参物 飲み物、上靴

定員 先着25名

問合せ 弦打コミュニティセンター(電話 [882-0285](tel:882-0285) 又は [080-9836-2721](tel:080-9836-2721) (コミュニティセンターの携帯))

☆注意事項[お願い]

- ・マスク着用は個人の判断となりますが、状況に応じて着用を呼びかけることがあります。
  - ・コミセン玄関での検温及び手指消毒は引き続き行ってください。
  - ・駐車場は混みますので、ご利用の際には注意してください。路上や駐車場でのトラブルには、コミュニティセンターは責任を負いません。駐車場への入場は南側(保育所側)から、退場は北側(駐車場と倉庫の間)へお願いします。
  - ・教室が終わったら、そうじをしてお帰りください。 ※忘れ物に、くれぐれもご注意ください。
  - ・発熱や咳等の風邪症状がある方は、教室を欠席してください。
  - ・教室を長期欠席する場合や、転居等諸事情で教室をやめる場合のみご連絡をください。
  - ・電話連絡網は作りません。急な連絡は「つるうち ネット」 [www.tsuruuchi.net](http://www.tsuruuchi.net) にてお知らせします。
- 場合によっては事務室より個別に電話連絡をとりますので、必ず連絡がとれる電話番号を記入してください。(着信拒否設定にしないでください。)

音楽で運動を！ 申込書 令和5(2023)年度 ※受付日( )※受付番号( )

名 前 (よみがな)		性別	男・女	
住 所		年齢	歳	
電話番号	自宅 携帯 (携帯も記入してください)			
要望 その他				