



TEL 03 (3924) 9545



先着順

クリスマス演奏会

オカリナの優しい音色を聴きにきませんか？

とてもステキな演奏と、みなさんと一緒に唄ったりと楽しい時間が過ごせます♪

12月13日(土) 10:00～11:00

<定員> 20名 (先着順)

<申込> 11月20日(木)～



先着順

楽しく歌おう

キーボードとギターに合わせて
楽しくみんなで歌いましょう♪

12月6日(土) 10:30～11:30

<定員> 20名

<申込> 11月20日(木)～



先着順

セーフティ教室

石神井警察の方から、特殊詐欺について学びます。
毎日ニュースでも出ている詐欺についてなので、いいお話が聞けると思います。

12月5日(金) 10:00～11:00

<定員> 15名

<申込> 11月20日(木)～



抽選

ゆるっとフィットネス

誰でも簡単に出来るリズムダンス♪楽しく元気に
体を動かしましょう！

12月15日(月) 13:30～14:15

<持ち物> タオル・飲み物

<定員> 12名程度

<申込> 11月20日(木)～



抽選

イスヨガ

リラックスした音楽が流れる中、
ゆったり体を伸ばしましょう♪

12月16日(火) 13:30～14:10

<持ち物> 飲み物

<定員> 15名

<申込> 11月20日(木)～



先着順

理学療法士講座

※今月は、心疾患予防についてです。

ZOOM(ズーム)中継で、講義と体操をします。

12月18日(木) 14:30～15:30

<持ち物> 筆記用具・飲み物

<定員> 10名

<申込> 12月1日(月)～