

上里東公民館だより

第196号 令和6年4月1日発行

電話 / FAX 34-1041

新年度がスタートしました。本年度もどうぞよろしくお願いたします。

さて、前号で令和6年度の事業計画を掲載しましたが、今年度は合計19回の事業を計画しています。最初の事業は5/21(火)に実施する「健康維持促進のための音楽療法」です。音楽を使って脳を刺激することで心と身体をプラスの方向に導いていくプログラムで健康維持、若返り、脳の活性化他、様々な効果が期待できます。今回は上野学園短期大学部教授の細谷美直先生をお招きしての講座になります。奮ってご参加ください。 上里東公民館長

上里東公民館主催・サルビア学級合同事業



『健康維持促進のための音楽療法』



日時：5月21日(火) 午後1時30分から

- ▽場所 上里東公民館 学習室
- ▽講師 細谷 美直 先生 (上野学園短期大学部教授/声楽科主任)
- ▽持ち物 上履き・飲料
- ▽申込 上里東公民館まで電話又は直接お申込みください。
- ▽参加費 無料



- 老化は脳からはじまります ○歌って脳を刺激し若返りましょう!
- 音楽は思い出の宝箱 あの日あの時あの風景が歌と共に蘇る

♪青春プレイバックの音楽療法です♪

サルビア学級

『グラウンドゴルフ』

- ❁日時：5月29日(水)
午前8時30分集合
- ❁場所：堤調節池グラウンド
- ❁参加費：300円
- ❁申込：5月17日(金)までに
参加費と申込書を添えて
上里東公民館まで。



※老人会に加入している方は各地区
老人会にお申込みください。

※飲み物は各自持参してください。

「グラウンドゴルフ」申込書 (No)

氏名

行政区

電話番号 ()

クラブ(スティック) 有・無

「グラウンドゴルフ」領収書

(No)

参加費300円領収致しました。

月 日 上里東公民館 印

《交通安全》【めざせ! 交通事故 ゼロのまち】

