

龍山森林文化会館

令和5年度 龍山生涯学習講座

みんなでワイワイ

# 健康体操

楽しくからだを動かして、心も体も健康になりましょう。  
音楽に合わせて体操をします。体を動かして運動不足・ストレスを解消しましょう。  
初心者の方も大歓迎です。



日 時：令和6年1月23日(火)

2月13日(火)、2月27日(火)

3月12日(火)、3月26日(火) 計5回

教室時間は各回共通 午後1時30分～午後3時

会場：龍山森林文化会館 1階 ロビー（浜松市天竜区龍山町瀬尻982-2）

受講料：無料

定員：15名 ※先着順

内容：健康体操

講師：村松 直美（NPO法人 全日本健康音楽研究会 指導員）

持ち物：運動の出来る格好、タオル、水分補給のための飲料

申込方法：龍山森林文化会館（☎968-0331）まで電話でお申込みください。

受付期間：令和6年1月4日（木）～令和6年1月12日（金）

お問合せ：浜松市龍山森林文化会館（天竜区役所龍山協働センター 生涯学習グループ）  
〒431-3801 浜松市天竜区龍山町瀬尻982-2  
TEL：968-0331