

空手体操

～空手の動きで肩こり予防と転倒予防～



空手は競技だけでなく、健康法としても優れた一面があります。空手の動きを通して、肩こり予防や、転倒防止に役立つ体操を紹介いたします。

感染予防対策を徹底して進めていきますので安心して参加してください。

講師：西田 真司さん（空研塾 西田道場 代表）

場所：ゆめニティプラザ 多目的ホール

と き：2021年6月24日（木）午後2時～3時30分

定 員：先着お申込み順 20人



QRコード



音楽療法を体験してみませんか パート4

「音楽療法」は、音楽を使って、健康維持や心身の機能向上、回復を図り、すべての方に向けて生活の質を向上させることを目的としています。コロナ禍の中、心身に不調のある方が増えてきています。音楽療法士と一緒にストレスを発散し、音で癒され、明日からの生活に立ち向かっていきませんか？

感染予防対策として、3密を避けるのはもちろんの事、歌わない。立ち上がらない。を基準に進めていきます。安心してご参加ください。

講師：伊藤 美栄さん（音楽療法サークル・ラーフ）

音楽療法サークル・ラーフさんは、音楽の持つパワーで、高齢者、障がい者、障がい児、発達に凸凹のある方、ターミナルケア、介護予防などの分野で活動を展開しています。

ピアノ：竹内 愛未さん

場所：ゆめニティプラザ 多目的ホール

と き：2021年8月27日（金）午後2時～3時30分

定 員：先着お申込み順 20人 受付開始：8月1日（日）10時より



QRコード

講座のお問い合わせ：松原市市民活動サポートサロン（マツサポ）

TEL:072-334-4395 FAX:072-334-2055

※マスクの着用をお願いします。37.5度以上の体温の方や体調不良の方はご参加をご遠慮下さい。

※開催は急遽、中止・変更になる場合がございますが、ご了承ください。

※メールでのお申し込みの場合は、受信確認後、受付完了メールを送りますが、届かない場合はお電話でお問合せ下さい。