



【音楽体操プログラム開催のお知らせ】

(音楽を使った心と体のトレーニング)

日時：2025年3月18日(火) 14:00~15:00

場所：地域交流センター新橋 3階 区民交流室A
(渋谷区恵比寿1-27-10)

持ち物：室内シューズ

*動きやすい服装でご参加ください

費用：無償 ※イベントの時間は約1時間くらいです。

参加人数：20名位 (どなたでもご参加可)

※区営住宅にお住まいではない方もご参加いただけます

【プログラム内容】

- ・歌やリズムに合わせて体を動かし、リズム体操を行います。
- ・季節に合わせた懐かしい歌・思い出の曲も歌い、皆さんで思い出話などを語り合います。

【講師】

レクリエーション介護士
柴田 智恵子

ご留意事項

37.5度以上の発熱、その他、咳などの風邪の症状のある方は、ご参加をお控えください。



渋谷区営住宅等指定管理者
株式会社東急コミュニティー
03-3463-3552