

令和7年度 三木南交流センター
レディースセミナー・高齢者セミナー 合同主催事業

音楽で脳トレ

音楽に合わせて歌ったり体を動かして、脳のトレーニング♪
歌とリズムで楽しく若返りましょう！

日 時 9月24日（水）午前10時～

場 所 三木南交流センター 体育館

講 師 川端 敦子 さん

- ・日本フープダンス協会
- ・HooP BooNインストラクター
- ・全日本らくらくピアノ協会兵庫支部
1級認定講師

持ち物 飲み物、タオル



※イスに座ったまま歌ったり体操をしたりします。
激しい運動ではありませんので、お気軽にご参加ください。

どなたでも参加できます。
申し込み不要で参加費は無料です。

〈問い合わせ先〉 三木南交流センター ☎0794-83-1710

