
地域づくり日野だより

発行：地域づくりセンター日野 藤岡市下日野2271-3
TEL：28-0220 / FAX：28-0167



ホームページ
QRコード

夏のうたごえ広場 参加者大募集!

今年度も、ヤマハ音楽講師の「武井 礼子」先生にお越しいただき、夏のうたごえ広場を実施します! 蒸し暑い夏でも快適な室内で発声をして健康に過ごしましょう。みんなで楽しく歌いながら交流を深めませんか。1人でも友達同士でも、是非お申し込みください!

<開催日時> 令和**7**年**6**月**28**日(土) 13時30分から15時30分まで

<場 所> 地域づくりセンター日野

<定 員> **30**名(先着順)

<参加費> 無料

<出演者> 武井 礼子 先生

<申込先> 地域づくりセンター日野まで ☎28-0220

申込期間 6月9日(月)～6月25日(水)

【受付時間：日曜日を除く8時30分～17時15分まで】

曲目紹介(一部)

- ①空に星があるように(歌：荒木一郎)
- ②天使の誘惑(歌：黛 ジュン)
- ③君こそわが命(歌：水原 弘)
- など...全15曲を予定!

今年もやります! ノルディックウォーキング教室!

ノルディックウォーキングはポールを使って歩くため、下半身だけではなく上半身の運動にもなり、通常のウォーキング時よりも筋肉量がアップし効率の良い有酸素運動ができます。今回も楽しく歩くことをテーマにノルディックウォーキング教室を開催しますので、健康寿命延伸のためにも是非ご参加ください。初心者向けの教室ですが、昨年度参加された方もよい復習となりますので奮ってご参加ください!

<開催日時> 令和**7**年**6**月**25**日(水) 9時15分から11時30分まで

<場 所> 地域づくりセンター日野 駐車場

<定 員> **10**名(先着順)

<参加費> 無料

<講 師> 群馬県ノルディックウォーキング協会 インストラクター

<持 ち 物> 手袋(薄手の綿手等)、帽子、補給水(スポーツドリンク等)

運動ができる服装・運動靴で、熱中症・日焼け・虫除け対策の上ご参加ください。

<申込先> 地域づくりセンター日野まで ☎28-0220

申込期間 6月9日(月)～6月20日(金)

【受付時間：日曜日を除く8時30分～17時15分まで】

