

# オカリナデュオ 『アサキとカオリ』の スプリングコンサート

日時：4月16日(土)

13:30～14:30

定員：20名

参加費：300円

出演：オカリナデュオ『アサキとカオリ』

前田麻希さん、沼畑香織さん

お申込み：必ずお申込みをお願いします。

4/1(金) 10:00～

# みんな de うたおう

## 4月新規開講!

安彦栄子先生の歌唱指導と、大谷忍先生の素敵なピアノ伴奏で毎月、昔懐かしい歌や思い出の歌をみんなで歌って元気になりましょう。

日時：毎月第4土曜日

第1回：4月23日(土)

時間：13:30～14:30

場所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：20名(申込制)

愛唱歌

4月10日受付開始



参加費：400円

持ち物：飲み物、上履き、愛唱歌(1,100円)

講師：安彦栄子先生 ピアノ伴奏：大谷忍先生

## 4月新規開講!



# ゆるヨガ



4月から、毎月2回ヨガ初級クラスを開講いたします。初心者の方でも無理なくできる動きを取り入れ、基本ポーズを中心に進めていきますので、どなたでも安心してご参加いただけます。

「ゆるヨガ」で心も身体もリフレッシュしましょう!

◆場所… 沢渡三ツ沢地域ケアプラザ多目的ホール

◆参加費… 400円/1回

◆定員… 15名

(定員に達した場合は、キャンセル待ちとなります)

◆講師… 松井夏子先生(健康運動実践指導者)

◆持ち物… 動きやすい服装・飲み物

ヨガマット(ない場合はバスタオル)・

スポーツタオル・マスク着用

### ★申込について

前月の25日から受付(休日の場合は翌26日)

10:00～お電話にて受付(地域交流まで)

年間実施カレンダー		申込開始日
4月	11・25	3/25～
5月	9・23	4/25～
6月	13・27	5/25～
7月	11・25	6/25～
8月	8月はお休みです	
9月	12・26	8/25～
10月	24	9/26～
11月	14・28	10/25～
12月	12・26	11/25～
1月	23	12/26～
2月	13・27	1/25～
3月	13・27	2/25～

※感染拡大等の状況により、いずれのイベントも中止になる場合がありますのでご了承ください。

お問合せ・お申込み

地域交流(電話または窓口) TEL: 045-577-8210