

大人のための リトミック講座

要申込
無料

ピアノに合わせて動いて・歌って・考えて、「身体」「心」「脳」の健康と調和を目指します。音楽の知識も運動スキルも必要ありませんので安心してご参加下さい。皆さんで心地よい時間を共有しましょう。

- ♪ 開催日 令和7年5月28日・6月25日・7月23日・9月24日・10月15日
11月12日・12月10日・令和8年1月28日・2月25日・3月25日
いずれも水曜日 単発での参加も大丈夫です
- ♪ 時間 10:00～11:00
- ♪ 会場 青森県総合社会教育センター 3階 第1多目的研修室
- ♪ 持ち物 動きやすい服装・動きやすい靴・飲み物
- ♪ 定員 15名
- ♪ 対象 概ね60歳代から
- ♪ 講師 堀内 明子（日本シニアの為のダルクローズリトミック研究会会員）

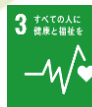


【講座内容例】

- ・椅子に座ってウォーミングアップ
- ・講師の演奏に合わせて歩いたり身体を動かしたりします
- ・スカーフやお手玉などを使い皆さんとコミュニケーションを図ります
- ・季節の歌や懐かしい歌を聴いたり歌ったりします



近年、大人へのリトミックが、身体機能改善・転倒リスク減少・認知機能維持改善などに期待されると注目が集まっています



お申込み・お問い合わせ

青森県総合社会教育センター あおもり県民カレッジ事務局
〒030-0111 青森市大字荒川字藤戸119-7
TEL 017-739-0900 / FAX 017-739-2570
Mail alis02@jomon.ne.jp

主催：青森県総合社会教育センター指定管理者
(学び・生かすあおもりグループ)

右のQRコードから当グループのホームページにつながり、各講座のご案内をご覧ください。<https://www.manabi-aomori.com>

