

♪ 音楽に合わせて楽しく歌って動こう！大人のリトミック ♪

シニアのための リトミック講座

【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、身体を動かします
- ・スカーフやお手玉などを使い、みな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



- ♪ 日時 **令和8年5月12日(火)** 10:00~12:00
- ♪ 会場 弘前文化センター 第1練習室
- ♪ 持ち物 動きやすい服装、動きやすい靴、飲み物
- ♪ 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)
- ♪ 対象 おおむね60歳代から
定員20名



お申し込み・お問い合わせ

受講のお申し込みは、電話、メール、FAXで
あおもり県民カレッジ事務局までお申し込みください。

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: あおもり県民カレッジ中南学友会
共催: 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)
こちらのQRコードから指定管理者のホームページへ繋がり、各講座のご案内をご覧ください。
<https://www.manabi-aomori.com>

