令和8年度あおもり県民カレッジ　ボランティア講師による自主講座⑫

要申込・受講無料

大人のための 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

開催日　①1月18日(月)、②2月8日(月) 、
③3月8日(月)

※ご都合に合わせてお好きな日程に参加できます♪ 3日程すべてにお申し込みいただくことも可能です♪

時　間　10:30～11:30

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

対　象　おおむね60歳代から

定　員　15名



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）

お申し込み・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　kouza@manabi-aomori.com

携帯で右記QRコードを読み込むと申込できます

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）