

からだ
脳活性・身体と心

らくらく
講座

R6.6.6^木

↓
R7.2.20^木

いずれも木曜日
13:00-14:00

計 15 回



なごみ
パステル和アート
脳活性楽々ヨガ
ミュージック・ケアで

免疫力
&
認知機能 UP

※ 詳しいスケジュールは裏面をご覧ください

【場 所】 コミセンおの分館(よって吉蔵) 小野市上本町 93

【対 象】 18 歳以上の方 ※ 応募者多数の場合は抽選(小野市内在住の方優先)

【定 員】 10 名 ※ 全員に当選落選の結果を送付いたします

【受 講 料】 2,800 円 / 15 回分 ※ 別途材料費 2,500 円(パステル用額付)

【講 師】 平田 いつぼ さん

【申込期限】 令和 6 年 5 月 26 日(日)

【申込方法】 ■ チラシの申込書に記入の上、コミセンおのまで提出

■ QRコードより LINE 申し込み

■ コミセンおの宛に FAX (電話での到着確認必須)

※ 全員に当選落選の結果をハガキで送付いたします



【問合せ先】 コミセンおの 小野市王子町 801 TEL 0794-63-1020 FAX 0794-63-1138

切り取り線

コミセンおの短期講座「脳活性・身体と心 らくらく講座」

ふりがな		性別	・男
氏名			・女
住所	(千 ー)	年代	代
連絡先			

Schedule

※内容は予定のため変更になる可能性があります。

6/6 — パステル(てるてる坊主)
6/20 — ヨガ
7/4 — ミュージック・ケア
7/18 — ヨガ
8/1 — パステル(ひまわり)
9/5 — ミュージック・ケア
9/19 — ヨガ
10/3 — ミュージック・ケア

10/17 — パステル(ハロウィン)
11/7 — ヨガ
11/21 — パステル(クリスマス)
12/5 — ミュージック・ケア
1/16 — ヨガ
2/6 — パステル(ハート)
2/20 — ミュージック・ケア



第2の脳^{なごみ}の“手”を使って『パステル 和 アート』
椅子に座りボール等の道具を使って癒しの『ヨガ』
『音楽』を使って免疫力も認知機能も UP
3つの講座で脳活性とリラクゼーションをし
笑顔あふれる時間を楽しみませんか