

からだ
脳活性・身体と心

らく
らく楽講座 2025

R7.7.17

↓
R8.2.19

いずれも木曜日
13:30-14:30

計 12 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

【定 員】 ①②各 10 人 ※応募者多数の場合は抽選(小野市内在住の方優先)

【受 講 料】 1,200 円/①②各 6 回分 ※別途材料費 1,000 円(パステル用額付)

【講 師】 平田 いっぽ さん

【申込期限】 令和 7 年 6 月 20 日(金)

【申込方法】
 ■ 下記受講申込書に記入の上、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 送信(送信後、到着確認の電話が必須)
 【申込結果】 全員に当選落選の結果を LINE またはハガキでお知らせします



【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 らく楽講座」受講申込書

ふりがな		性別	男 女
氏名			
住所	(〒 —)	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。

① 7/17-10/16 13:30-14:30

7/17 — ヨガ
8/7 — パステル(海)
8/21 — ミュージック・ケア
9/18 — パステル(花束)
10/2 — ヨガ
10/16 — ミュージック・ケア

② 11/6-2/19 13:30-14:30

11/6 — ヨガ
11/20 — パステル(クリスマス)
12/4 — ミュージック・ケア
1/15 — パステル(干支)
2/5 — ヨガ
2/19 — ミュージック・ケア



第2の脳の“手”^{なごみ}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