

中高年の 懐メロ健康体操

NPO法人

全日本健康音楽研究会講師

村山千秋

童謡や歌謡曲
などに合わせて歌い
ながら音楽の刺激を受ける、
心・身体・頭の三位一体と
なった体操です。関節の運動や
ストレッチなど中高年期に必要と
される様々な要素を取り入れて
います。健康、友達、
生き甲斐づくりにも
お薦めの楽しんで
できる運動です。



30分間
見学できます！
7階窓口で
お声掛け
下さい！



【受講日】 火曜日 9:30~10:40

【受講料】 3カ月（12回）分
22,200円+税

【持ち物】 運動できる服装、室内シューズ
タオル、飲料水（除菌シート）

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせください。

- ※受講料には維持管理費が含まれています。
- ※一部の講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。
- ※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。
- ※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。
- ※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ
初めてご入会される方は、
別途登録料（500円+税）が必要です。

名古屋・栄 中日文化センター

〒460-0008 名古屋市中区栄4-16-36 久屋中日ビル7F

☎0120-53-8164

10:00~19:00(日曜日は17:00まで)