

作成日:2026.8
令和8年度 城山公民館 市民講座

令和8年度
リトミック講座
第2弾!



大人リトミック



～いつまでも若々しく健康でいるために
あなたも一緒に参加してみませんか?～



- ♪ 日 時 10月6日(火)
午前9:30～11:30
- ♪ 場 所 城山公民館 第二地区分館
2階集会室
- ♪ 定 員 15名(要予約)
- ♪ 参加費 無料
- ♪ 講 師 北島 由美 さん(リトミック研究センター長野第一支局)
【アシスタント 羽場絢子さん】
- ♪ 持ち物 飲み物、上履き、筆記用具
(動きやすい服装でお越しください)



リトミックとは、音楽やリズムに合わせて身体を動かすことで心・身体・脳が活性化し、フレイル(機能低下)の予防に役立つ可能性があると考えられています。

申込み 城山公民館 ☎232-3111(平日)

※状況により中止・延期の可能性がございます。ご了承ください。

※駐車場が満車の場合には城山公園駐車場(第1～第3)をご利用ください。(2時間まで無料認証)