



ワークショップでぬり絵  
を使用します。

## プログラム

1	9/18 (水) 10:00~12:00 (第一会議室)	アートセラピーで心を元気に！ ～色で探る“私らしい”幸せのカタチ～ <b>※材料費 108円</b> 講師：アートセラピスト・色彩心理講師 沢谷 有梨さん
2	9/25 (水) 10:00~12:00 (第一会議室)	ミュージック・ケアで介護が必要ない健康な体を作ろう 講師：育ちあい支援事業りんぴっぴ代表 音楽療法士 泊 知佳さん
3	10/2 (水) 10:00~12:00 (第一会議室)	中国健康体操で体をほぐそう 講師：日本練功十八法親交協会練功十八法 好好会 メンバーの皆様
4	10/9 (水) 10:00~13:00 (料理室)	 食事からシニアの健康を考える 講師：管理栄養士 室賀 伊都子さん <b>※材料費 500円</b>
5	10/16 (水) 10:00~12:00 (視聴覚室)	笑いヨガで心も体も元気に！ 講師：あさおサークル連絡会「お多福笑いヨガ」 代表 渋谷 美恵子さん



プログラムの内容は、講師の都合等により変更になる場合があります。ご了承ください。

～麻生市民館のご案内～

住所:川崎市麻生区万福寺 1-5-2



小田急線新百合ヶ丘駅

北口から徒歩3分



笑顔広がる！心と体の健康づくり講座FAX申込書 (044-951-1650)

氏名		年代	
住所			
電話番号			



※お申込みの際にお伺いする個人情報は、川崎市個人情報保護条例に基づき、事業執行の目的に限り使用いたします。