

令和5年度宮前市民館高齢者セミナー

笑い与健康

募集

笑い与健康をテーマに参加者同士の交流や仲間づくりの講座!

笑いはストレス解消、認知症予防などの効果があり、体操は、健康維持や体力アップ、日常生活を快適にする効果があります。参加者同士の交流を楽しみながら体験してみませんか?

お笑い



元気
体操

ミヤマエキョウダイ
宮前兄妹

日時:令和6年1月12日~2月9日 金曜 午後

定員:概ね65歳以上で全回出席できる方 20人

会場:宮前市民館

申込:12月19日(火) 10時から直接、電話、HPで

【先着順】

044-888-3911



主催:川崎市教育委員会 実施期間:宮前市民館

申込時にお預かりした個人情報本事業の目的に限り使用します。

裏面参照

プログラム

回	日時	内容	講師(敬称略)
1	1月12日(金) 午後3時～5時	自己紹介 お笑いに学ぶコミュニケーション	芸人「フランポネ」 マヌー島岡、シラちゃん
2	1月19日(金) 午後2時～4時	健康体カづくり①	介護デイサービス はなまる元気塾 塾長 小田 祥大
3	1月26日(金) 午後2時～4時	漫才体験	芸人「フランポネ」 マヌー島岡、シラちゃん
4	2月2日(金) 午後2時～4時	健康体カづくり②	介護デイサービス はなまる元気塾 塾長 小田 祥大
5	2月9日(金) 午後2時～4時	まとめ	芸人「フランポネ」 マヌー島岡、シラちゃん

初回のみ時間が異なりますのでご注意ください。
第2回、4回は動きやすい服装でお越しください。
都合によりプログラム等が変更になる場合がございます。

会場案内

川崎市宮前市民館アクセス

交通⇒東急田園都市線

『宮前平』駅下車徒歩10分

※駅前4・5番よりバス有
(『宮前区役所前』バス停下車)

