

平成26年度宮古市中央公民館事業

# 社会経験者大学第3回講座

心と身体の  
健康増進!



# うたごえ教室



～正しい呼吸と発声は健康法のひとつです。

音楽の力に導かれて心身のリラックス&リフレッシュ!

みんなで一緒に気持ち良く歌います。♪気軽に参加しましょう。～

日時：**8月6日(水)**

午後**13:30~15:00**

(受付12:50~)

会場：山口公民館 多目的ホール

講師：中村悦子氏 (すみれコーラス指導者)



お友達と  
誘い合って、  
出席しま

しょう♪



❖持ち物❖

ふれあい学習ノート、筆記用具、飲み物

《お問合せ》中央公民館 ☎62-5807