

予告

アクティブシニアのためのトレーニング連続講座

まちづくりラウンドテーブル

ボイトレ 編

2回連続講座

みんなで歌って！楽しく誤嚥予防

日時 **6月3日(火)・6月26日(木) 13:30～15:00**
 場所 花川北コミュニティセンター 会議室
 講師 石尾 真弓さん（シンガーソングライター・ボイストレーナー）
 定員 20名
 参加費 1,000円（1回のみ600円）
 ※ひとまちつなぎ石狩の会員の方800円（1回のみ500円）
 持ち物 筆記用具、動きやすい服装、飲み物
 申込方法 電話・来館・右のQRコードより
 申込期間 5月29日(木)まで
 申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと TEL 0133-77-7070



筋トレ 編

2回連続講座

楽しく運動習慣を身につけ、いつまでも動ける身体を！

日時 **6月20日(金)・7月4日(金) 13:30～15:00**
 場所 花川北コミュニティセンター ホール
 講師 菅野 朱美さん（ダンスムーブメント KANNO 主宰）
 定員 20名
 参加費 1,000円（1回のみ600円）
 ※ひとまちつなぎ石狩の会員の方800円（1回のみ500円）
 持ち物 上靴、動きやすい服装、ヨガマット(バスタオルでも可)、飲み物
 申込方法 電話・来館・右のQRコードより
 申込期間 6月13日(金)まで
 申込・問合せ 石狩市市民活動情報センター ぽぽらーと TEL 0133-77-7070



ぽぽらーと 開館時間

開館時間 10:00～17:00 休館日 日曜・祝日・第2第4月曜日（北コミ休館日）