

詩吟入門講座

詩吟は、漢詩や和歌、俳句などに節をつけて歌う邦楽です。

腹式呼吸法による「発声法」の鍛錬により心身ともに健康増進に!

息を吐く時は副交感神経が働くと言われ、『長い息』は『長生き』につながると言われています。

7月8日・22日(水) 全2回

午前9時30分～11時30分

場 所 こぶし荘2階 学習室1

講 師 仲里 朝幸氏

対 象 市内在住60歳以上の方 10人

費 用 300円(資料代)

持ち物 筆記用具・外履き用靴袋

申込み 6月18日(木)から

電話または来館にて**先着順**

受付時間: 午前9時～午後4時 (月曜日休館)

講座は急遽延期,又は中止させて頂くことがあります。

《問い合わせ》

いきいきシニアセンター こぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

電話 45-3121/FAX 45-3126(月曜日休館)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、
わかりやすい動画や冊子を作成しました。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、
ダウンロードすることができます。

