

自足努力を学び

「明るく・元気に生きよう！」

自分磨きの第一歩をここから始めませんか

人生100年時代といわれる現代では年齢に関係なく人生を楽しむことができる時代です。とはいえ、高齢になると衰えを感じることもあるのではないのでしょうか。

この講座では今より魅力的になるためのきっかけ作りとして美しい立ち姿や歩き方・表情・滑舌の良い声の出し方を学びます。

年齢・性別にかかわらず今より元気に過ごしたいと考えている方におすすめします。

令和7年**5月15日（木）** 13:30～15:30

講師：^{おくぎ}屋木 ^{あいこ}綾伊子 先生
(元ラジオ局アナウンサー)

場所：習志野台公民館 3階 講堂

対象：成人 40名(先着順)

参加費：無料

持ち物：筆記用具、タオル、飲み物
体操のできる服装でお越しくください。

講座内容

- 立ち方・姿勢
- 呼吸法
- 発声・滑舌
- 表情・笑顔
- 歩き方
- ストレッチ
- 指体操

申込方法

4月2日(水)午前10時から電話・窓口にて申し込み

住所：船橋市習志野台5-1-1

電話：047-463-2231