

平25ぴゅあ峡南エンパワーメントセミナー

ミットパーカッション教室

～みんなでチャレンジ～ストレスパンチ&メタボキック～

音楽に合わせて、体を動かし、リズム感・バランス感覚を身につけ怪我や事故を防ぐための安全で効果的な体の使い方を学びます。

どなたでも気軽に始められます。

「いざ」という時に、かけがえのない命を大切にできる心と体作りを 楽しみながらマスターしましょう。

子どもと一緒にの参加も OK です。



時 25年12月3日と10日(火)

午後1時30分～3時

講師 渡辺 光美さん

場 所 ぴゅあ 峡南 研修室

〒409-2305 南巨摩郡南部町内船 9353-2

TEL 0556-64-4777 / FAX 0556-64-4700

定 員 30名

対 象 子どもさん～一般成人

申込み先 電話又は FAX、直接窓口へ ぴゅあ峡南まで

持ち物 汗ふきタオル、飲み物 脱いだ履き物入れ袋

その他 運動のできる服装 運動靴



主 催 山梨県立男女共同参画推進センター ぴゅあ峡南

託児もあります
開催日前3日までに予約