

和太鼓  
はじめてみませんか？

- 肩こり解消
- 脳の活性化
- 体幹を鍛えて健康に
- ストレス発散
- 心肺機能を強化

初めての方も安心！  
初心者コースを設定!!



# 和太鼓教室

令和5年度 第4クール募集



隔週水曜日！  
たっぷり1時間30分!!



## 会場

文京福祉センター江戸川橋  
視聴覚室

## 対象

60歳以上の区民の方

## 費用

1,500円/1回

## 定員

各20名(抽選)

## 講師

和太鼓 破魔  
長谷川多恵子氏

◆お申込みは窓口かお電話で  
受け付けております。  
お気軽にお問合せください。

**12/19(火)〆切**

## 日程

経験者 9:30~11:00  
初心者 11:15~12:45

1月	2月	3月
10日	7日	6日
24日	21日	27日

## 持ち物

水分補給の飲み物・タオル等  
～お問合せ～  
文京福祉センター江戸川橋  
03-5940-2901

