

# リズム体操と フラワーアレンジメント

～手軽にできるストレッチと  
クリスマスのかわいい花で癒されます～



アレンジした花を持ち帰れます



リズム体操

日時： 12月12日(土) 10時～12時 (受付：9時半～)  
場所： 中央公民館 第1ホール (狭山市市民交流センター3階)  
(狭山市駅西口隣接、公共交通機関をご利用ください)

講師： 蔭山幸江、華野 新、石橋かをる

内容： \*身体と脳をつかって介護予防に役立つストレッチや脳トレをします。  
\*クリスマスに飾る花をかわいらしくアレンジします。持ち帰れます。

参加費： 1,000円 (花代、保険料等)

定員： 20名 (先着順) 運動の出来る服装でおいで下さい。

持ち物： 花ばさみ、花持ち帰り紙袋、飲み物

お申込み： 狭山市教育委員会社会教育課 (04-2953-1111 内線：5673) へ電話下さい。

\*申込期間： 11月17日(火)～11月30日(月) 土日祝日を除く(8:30-17:15)

