

追加募集

公民館高齢者向け 健康プログラム

健康プログラムの4回目の参加者を追加募集します。

ボイストレーニング、歌唱、合唱の力で、暑い夏を楽しく乗り切りましょう！



日 程： 令和8年7月16日(木)午後2時～3時30分

内 容： 誤えんの予防につながるボイストレーニングを行い、
いろいろな曲を歌います。

講 師： 寺嶋 智美 氏

定 員： 30名(先着)

対 象： 市内在住・在勤の概ね60歳以上の方

参加費： 無料

持ち物： 飲み物、筆記用具など

申 込： 令和8年6月30日(火)午前9時から

申込は公民館窓口

または、電話・FAXにて



かして暮らしく
長岡京

主 催：長岡京市立中央公民館

電 話：075-951-1278

F A X：075-955-4774