四谷ひろば主催事業

「歌って健康増進!!」を目指す会

うたごえサロン

【活動目的】歌の好きな者同士が集い、昔懐かしい歌や歌ってみたい歌をみんなで選曲。健康増進と会員相互の親睦を楽しめる会にしたいと思っています。本格的なものではなく、“和気あいあいと”を合言葉に!

【活動対象】新宿区民の方 年齢問わず 定員：３０名程度

【活 動 日】１０月７日(水)13:30-15:00、２５日(日)10:00-11:30 ※月に２回
※基本、第２水曜日 13:30-15:00、第４日曜日 10:00-11:30 予定

【活動場所】四谷ひろば B館３階 多目的ルーム
新宿区四谷4-20（旧・四谷第四小学校）

【参 加 費】毎回 300 円（飲み物付き）



楽器を弾ける方も募集しています!!

リフレッシュ体操(昼・夜)

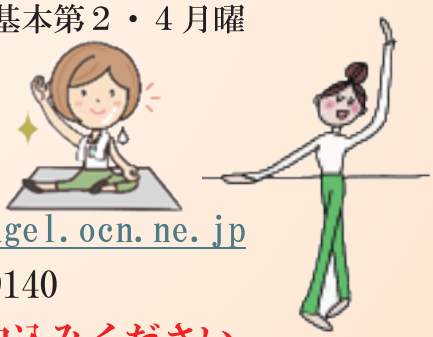
【活動目的】ヨガの要素やバレエのストレッチなどを取り入れて、股関節回りや体幹などを鍛えていきましょう! 動きやすい服装で飲物ご持参ください。

【活動対象】新宿区民の方 年齢問わず 定員：各１０名程度

【活 動 日】１０月２１日(水)13:00-14:30、１０月１２日・１６日(月)18:00-19:30
※昼の部：基本第１・３水曜 ※夜の部：基本第２・４月曜

【活動場所】四谷ひろば B館３階 多目的ルーム
新宿区四谷4-20（旧・四谷第四小学校）

【参 加 費】毎回 500 円 要予約



【お申込み】 FAX 03-3358-8140 mail: hiroba@angel.ocn.ne.jp
担当：四谷ひろば 田谷 03-3358-9140

参加希望の方は、メール・または FAX・窓口でお申込みください。

うたごえサロン・リフレッシュ体操(昼・夜) 申込書

名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 生年月日： 年 月 日

住所：新宿区＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ 電話：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※参加希望の事業を丸で囲んでください。 複数記載可

・うたごえサロン ・リフレッシュ体操(昼の部) ・リフレッシュ体操(夜の部)