

令和6年度 第1回 講座

「ことぶき大学講座」

今回はギター弾き語り（うたごえ喫茶）とリハビリ体操を企画しました。

金沢区の街の先生をお迎えして、リハビリ・姿勢・痛み予防などの講義と、集団体操・身体の使い方・自宅トレーニング実技指導を主にギター演奏にあわせ皆さんで唄います。

日 時：令和6年5月17日（金）
：開場 13：30～開演 14：00

～

会 場：金沢公会堂2階 多目的室

講 師：林 伸浩先生

（理学療法士・わかくさ訪問看護ステーション）

講義・実技指導&ギター弾き語り

【主催】金沢区シニアクラブ連合会

※4月17日から申込受付開始（先着80名様）

お申込・お問合せ：金沢区シニアクラブ連合会事務局まで

TEL/FAX： 045-784-5121