

ボランティア講座

知る つながる 学ぶ 第4弾

スキルアップに
だれでも楽しめる

みんなの

体操レク講座



すべての世代の方に、誰でもできる楽しい体操♪

3B体操

【さんびーたいそう】
ボール・ベル・ベルターを使い、
音楽に合わせて楽しく体を動かします

日時

12月7日(金) 13時30分～15時

場所

せやまる・ふれあい館2階
(二ツ橋町469)

定員

ボランティア分科会会員…20名
一般…15名

参加費

ボランティア分科会会員…無料
一般…100円

お子さまでも誰でも！
認知機能改善にも！

申込み方法

氏名・住所・年齢・電話番号をご記入の上Faxまたはお電話でお申込み下さい。

申込み先

社会福祉法人横浜市瀬谷区社会福祉協議会
瀬谷区ボランティアセンター
☎ 045-361-2117 Fax 045-361-2328

お楽しみ

今年度は、ボランティアさんの
スキルアップや大人から子どもま
で楽しめる、グループなどでも役
立てていただけるレクリエーショ
ンやプチ料理講座、救急法を学ぶ
講座などさまざまな講座を開講し
ます！（奇数月開講全6回）

第5弾…

「その時!?あなたはどうする?」

緊急時

救急対処法講座です！

1月18日(金)

開講！

お楽しみに♪

主催：横浜市瀬谷区社会福祉協議会