

初心者の方
大歓迎！！

和太鼓を打ってみたい方必見！！

♪脳トシ太鼓で楽しく認知症予防♪

和太鼓は見るだけで心ウキウキ。日本人の魂を揺さぶりますね。
更に、自分で打ってみるとなんと！脳の活性化につながる事が分ってきました。
音楽に合わせて楽しく運動し身も心もリフレッシュしましょう！！

こんな効果が！

- ・全身を使って打つので楽しく自然と運動できる！
- ・全身運動だけでなく、脳の血流がよくなり、認知症予防！
- ・思い切り打って、ストレス解消！
- ・みんなで集まって笑って触れ合って、仲間づくりで生き甲斐向上！



《内 容》 「和太鼓の基本から簡単な曲を打てる様になるまで」

【日時】 6月13日(火)・6月27日(火)・7月11日(火)・7月25日(火) (全4回)
午後1時30分～午後3時30分

【場所】 可美協働センター ホール

【対象】 10名

【講師】 大島 直樹 先生 日本太鼓財団技術認定員・浜松市生涯学習講師

【費用】 無料

【持ち物】 動きやすい服装・マスク・タオル・水分補給飲料



★ 申 込 み ★



上記からも
申込みできます

電話(440-0007)(月～土 8:30～17:15 祝日除く)
協働センター窓口(月～土 8:30～17:15 祝日除く)
インターネットメール(kami-k@city.hamamatsu.shizuoka.jp)
インターネット(左の二次元コード[QR]をスマホ等で読み込み)
締切は6月2日です。締切日以降は電話で職員までご相談ください
申込者多数の場合は抽選になります

可美グランドゴルフ大会

☆参加者大募集☆



【日 時】 6月10日（土）

《集合》8：30 《開会式》9：00 《終了》12：00

【場 所】 可美公園 多目的広場

【対 象】 小学生から中学生

【費 用】 100円（保険料） ※ 大会当日に集金します…

【服装等】 運動の出来る服装、運動靴、タオル、水筒など

【申込み】 5月26日（金）までに、可美協働センターへお申込みください。

※「子ども会」会員の方は、子供会用の回覧を通じてお申込みください。



☆雨が降った場合は、可美協働センター体育館です。何をやるかお楽しみに！

- ✓ 9：00に可美協働センター体育館へ集合して下さい。
- ✓ 当日朝7時の時点で判断します。

【確認連絡先】 体育振興会大石：090-1831-7454 可美協働センター：053-440-0007

切りとり

ネット申込はこちら



ふりがな		
氏 名	_____ 学年 _____ 年 _____	
連絡先	(電話番号)	(間柄・お名前)

【連絡先記入例】 (電話番号) 090-XXXX-0000 (間柄・お名前) 母・ちなみ