

# 大人のハピリズム

～ 音楽に合わせて心身をほぐそう～



リズム運動



脳トレ演奏

4月16日（土）

10:00～11:00

（受付開始 9:45～）

場所：ほしくまわくわくベース  
（福島県郡山市大町1-11-11）

4月1日オープン!!!

講師：沢 美樹 先生  
参加費：200円  
定員：10人（先着順）  
持ち物：飲み物・タオル

※申し込みの詳細は裏面をご覧ください。



担当：星総合病院（沢・穂積）  
Mail miki.music@hoshipital.jp  
TEL 024-983-5511(代)  
主催：公益財団法人 星総合病院  
大町キッズベース

○新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日を含め、過去2週間以内の発熱、体調不良のある方は参加をお控えください。また、当日の体温測定、参加時のマスクの着用をお願い致します。  
○新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止となる場合は応募者へ個別にご連絡いたします。  
○今後の活動の為、当日の様子を法人のFacebook等へ写真を掲載させていただきます。予めご了承ください。

# ハピリズムとは？

心と体に効果的な運動と音楽を組み合わせたプログラムです。

心身をほぐす「リラクゼーションヨガ」・音楽に合わせて体を動かす「リズム運動」・音符を使わない独自楽譜で、すぐに演奏可能な楽器で「脳トレ演奏」をする。この3つのプログラムを通じて健康と生きがいづくりしませんか。

## 参加申し込み書

氏名	年齢	住所	電話番号
ふりがな			
ふりがな			

○応募締切：令和4年4月13日（水） ※郵送の場合、当日消印有効

○送付先：〒963-8501 福島県郡山市向河原町159番1号

TEL 024-983-5511（代） FAX 024-983-5588

メール miki.music@hoshipital.jp

担当 法人こども事業部 沢 宛

担当まで郵送、メールまたはFAXでお申し込みください。メールの場合、必要事項を記載いただければ本紙を使用しなくても結構です。

## 駐車場・わくわくベースのご案内



・駐車場からは送迎車を運行いたしますのでご利用ください。

☆1回目 9:30 大町キッズベース発

☆2回目 9:45 大町キッズベース発

ほしくまわくわくベース