

新講座！



# 和太鼓リズム遊び講座

和太鼓が脳の活性化、健康増進に効果的と注目を浴びています。楽しくリズムカルに太鼓を打つことで脳に刺激を与え、全身運動の効果を促進します！  
頭と体を元気にしていきましょう♪



平太鼓を打って認知予防と体力向上を一緒に図りましょう！！



札幌太鼓連合会事務局長 札幌和太鼓倶楽部主宰  
講師：荒川寿彦 先生（二代目 瀬川実巖）

日時：10月16日（月）

① 10:00～11:00

② 11:15～12:15

◆定員：各12名（先着） ◆場所：大広間

◆持ち物：バスタオル、動きやすい服装、飲み物

和太鼓に触れ合えるチャンス！  
この機会に挑戦してみませんか？  
お申し込みはお早めに！

申込期限 ～10月10日（火）