

鼻呼吸で自律神経が整い免疫力がアップ!

- 6月20日(月) 呼吸法・舌・のどの筋肉について図と資料を使い分かりやすく説明します。
- 7月 4日(月) 体が温まるストレッチを行い、呼吸法を実践してみて体の変化を感じます。
- 7月18日(月) 口と舌・顔の筋肉を動かし、笑顔を作り脳の働きを活発にしていきます。
- 8月 2日(火) ピアノの音に合わせ息を吐く練習、丹田を意識して声を出してみましょう。
- 8月23日(火) 今まで習ったことを思い出し、繰り返し実践してみましょう。
そして童謡など懐かしい曲をみんなで楽しく歌いましょう。



☆お申し込み方法☆

電話・FAX・はがき・インターネットにて

申込み期間:5月10日(火)～24日(火) ※はがき・FAXは5月24日(火)必着

TEL 03-3644-8111 (受付時間 9:00～21:00) FAX 03-3646-8369

はがき 〒135-0016 江東区東陽 4-11-3 江東区文化センター 区民企画講座担当宛

※はがき・FAXには、①実施するセンター名 ②講座名 ③氏名・フリガナ ④生まれ年(西暦) ⑤性別 ⑥郵便番号・住所 ⑦電話番号 ⑧FAX番号をご記入ください。

インターネット

<https://www.kcf.or.jp/yoyaku/koza/>

※インターネットからの申し込みには、「受講生登録」が必要です。

Webでの
お申込みは
こちら⇒



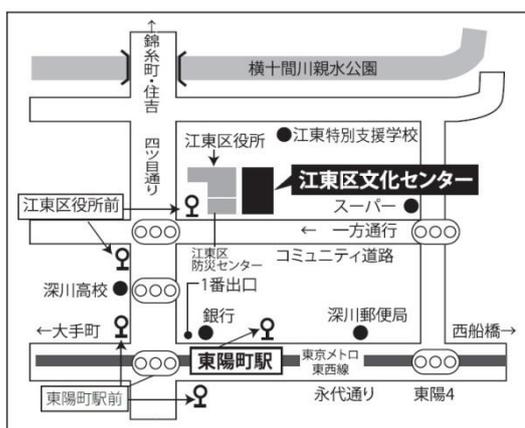
■応募者多数の場合は抽選になります

- ・当選された方には手続き書類を送付します。
- ・6月2日(木)～9日(木)までに受講料等を各文化センター、総合区民センター窓口または銀行振込にてお支払いください。入金の確認をもって受講の申込み成立とします。入金時に受講証を発行します。契約書は発行しません。
- ・落選された方には、落選通知はがきをお送りします。
- ・申込み期間を過ぎても定員に達していない場合は、先着順で受付けます。

■受講のご案内

- ・受講料には、諸雑費や消費税等が含まれています。入学金はありません。
- ・納入された受講料等は、開講後は原則お返しできません。病気や転居などの特別な事情によりやむを得ず受講できない場合は、講座開始の前日までに江東区文化センターへのお申し出いただいた場合のみご返金いたします。なお、クーリングオフ制度については、当財団事業は適用の対象外です。
- ・総合的な判断のもと、定員を超えて受け入れる場合があります。
- ・お申込みの際におうかがいしたお客様の個人情報、お申込みの事業にのみ利用し、それ以外の目的に利用することはありません。

会場地図



公益財団法人

江東区文化コミュニティ財団

江東区文化センター (受付時間:9:00～21:00)

〒135-0016 江東区東陽 4-11-3

TEL:03-3644-8111

FAX:03-3646-8369



KOTO City in TOKYO

スポーツと人権が輝くまち 江東区

交通案内

- 亀戸駅(亀21)「東陽町駅前」行
- 錦糸町駅(都07)「門前仲町」行
- 錦糸町駅(東22)「東京駅丸の内北口」行
- 東大島駅(門21)「門前仲町」行

いずれも「東陽町駅前」徒歩5分

いずれも「江東区役所駅前」下車徒歩3分