

★ 体験コーナー 紹介 ★

全てのコーナー共、参加費無料/申込み不要



健康チェック

2月15日(土) 11:00~12:30

1階 実技室

「光南台健康 21 の会」・「愛育委員会」の皆さんによる健康チェックです。骨密度測定や握力測定、口腔機能チェックなど、またがん検診啓発コーナーも実施します。

フレイル予防のためにも、是非チェックしてみてください。

楽しく歌って アンチエイジング

2月15日(土) 13:00~13:30

1階 実技室

クラブ講座で、いつも練習している“発声講座”を体験してみましょ。準備体操や発声練習をして、皆さんで楽しく歌いませんか。

アンチエイジングにとっても効果的です。



フラダンス

2月16日(日) 12:30~13:00

2階 講座室

みんなでフラを踊りましょ。初めての方でもお気軽にご参加ください。

ハワイアンミュージックにあわせて一緒に楽しく踊りましょ。



ディスクン

2月16日(日) 10:30~11:30

2階 講座室

岡山市発祥のニュースポーツ。技と知恵を絞って、コートでディスクを滑らせましょ。

身体をほぐし、体験してみませんか。

※年齢を問わず競技できます。

動きやすい服装でお越しください。

きっずあつまれ! ①

「わくわくひろば」

~こうさくとゲーム~

2月15日(土) 14:00~16:00

1階 実技室

KND わくわくキッズの皆さんによる、「おもしろいこうさく」や「たのしいゲーム」の体験コーナーです。

どんなこうさくやゲームが出てくるでしょう? お楽しみに! (子どもだけでなくおともも大歓迎です。)



きっずあつまれ! ②

「キッズミュージック」

~うたとおはなし~

2月16日(日) 14:00~15:00

1階 実技室

KND わくわくキッズの皆さんによる、「楽しい歌をいろいろな楽器で合奏しよう!」・「昔ばなしやおもしろいお話の読み聞かせ」のコーナーです。

ちいさなお子さんにも、公民館文化祭にぜひ参加・体験してほしいと思います。

