

リズムを楽しもう!

YOU CAN
DO IT
IF YOU TRY!

RHYTHM TRAINING

▶会場▶

みんなの交流館
ならばCANvas

～リズムトレーニング～

～開催日～

11/22(金)・12/6(金)

(18:00～19:30)

対象者 / 小学生～大人まで

持ち物 /

- ・室内履きシューズ (動きやすいもの)
- ・飲み物 ・タオル、着替え

QRコードから
申し込みが
できます!



参加費
無料
・
要申込

※11/29(金)は先生が不在ですが、
自主練習用に会場を開放します!



インストラクター
中島恵子 ~Keiko Nakajima~

★一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会
(STAR) 認定インストラクター

★2022年度檜葉町「健康運動プログラム」では
リズムトレーニングの講師を務める。

もっと自由に! もっと楽しく!

リズムトレーニングは、
音楽に合わせて楽しく脳と体を使うトレーニング。
子供から大人、スポーツ少年団からプロスポーツ選手まで、
幅広い活動に取り入れられています。
今回は檜葉町とも縁の深い中島先生に、

「かんたん」で「楽しい」リズムトレーニング
を教えてくださいます! みんなでいっしょに体を動かしましょう!



【お問い合わせ・申込先】一般社団法人ならはみらい移住促進係 (菊地・松本)
TEL ▶0240-23-6271 (月～土 9:00～17:00 ※第2・4水曜日・祝日除く)
✉ ▶ info-codou@narahamirai.com