

ひばりロビーサロン



ら・ら・ら体操の集い

～リズム体操で楽しく体を動かしましょう！～

公民館で活動するサークルと地域の皆さんの
出会いの場、第4弾！

ひばりが丘公民館のロビーで、軽快な音楽に
合わせて楽しくカラダを動かし、心も脳もリフ
レッシュしましょう！

10月14日(水)
9時30分～10時30分

【場所】ひばりが丘公民館

※直接ロビーへお越しください。

【対象】どなたでも

【内容】ストレッチ、リズム体操

【協力団体】ら・ら・ら体操教室

【持ち物】水分補給用飲み物

【服装】運動靴、動ける服装

【普段の練習風景】

美しい姿勢で
リズムに合わせて、
軽快に歩きます！



【問い合わせ】西東京市ひばりが丘公民館 Tel042-424-3011

【団体紹介】ら・ら・ら体操教室(リズム体操)

《主な活動場所》ひばりが丘公民館、ひばりが丘福祉会館

《活動日時》月3～4回水曜日、AM9時20分～11時

《会費》月額3,000円(入会金なし)

《活動内容》身体全体の筋肉、関節を丁寧にストレッチ。

仲間
募集中！

軽快な音楽に合わせて歩く、動く、踊るリズム体操。

《講師》長谷川しのぶ 先生

《団体の特徴・PR》楽しく身体を動かし、心も脳もリフレッシュ！

無料体験(1回)開催中！



【普段の練習風景♪】



丁寧に体をほぐします



クールダウン



《ひばりが丘公民館へのアクセス》

●西武池袋線「ひばりヶ丘駅」

- ・南口より 徒歩10分
- ・南口より 西武バス【境03】
武蔵境駅行き（谷戸経由）
「谷戸イチョウ公園」下車3分

●西武新宿線「田無駅」

- 北口より 西武バス【境03】
ひばりヶ丘駅行き（谷戸経由）
「谷戸イチョウ公園」下車3分

※駐車場はありません

ひばりが丘公民館

西東京市ひばりが丘2-3-4（都営住宅4号棟1階）

☎ 042-424-3011（平日9時～17時まで）