

TMCの

“ぷち”朝活

今日から始める
朝活習慣



認知症予防体操(朝から脳を鍛えるぷち体操)
健康体操(長生きの秘訣はここにあった!)



合唱(プロの声楽家と一緒にぷち合唱)

費用は
一切無料
(2019年1月時点)

年齢性別
問いません

淹れたての
コーヒーで
ティータイム

便利な粗品
を贈呈

アンケートに
回答して粗品を
GET

“朝活”って何をするの?

早起きをして1日を有効活用

TMC(本社 小平市)は、音楽による感動創造企業として、
全国に笑顔と感動をお届けするため日々活動しています。
2019年より、市内を中心に朝活による健康創造をお届けします。

8:00	集合(TMC東京ホール)
8:10	朝活(約50分)
9:00	ティータイム(アンケート実施)



詳細

2019年1月29日(火)

朝8:00集合(自由参加)

ご友人をお誘いの上、楽な服装でお越しください。

次回予定: 2019年2月5日(火) 8:00~

TMC 音楽で感動を創造する

株式会社 東京音楽センター

〒187-0044 東京都小平市喜平町1-9-15

URL: <http://www.tmc-tokyo.co.jp/>

MAIL: soumu@tmc-tokyo.co.jp

TEL: 042-359-0565

▶▶▶ TMC ぷち朝活 検索 〇 ご友人をお誘いあわせの上、奮ってご参加ください!!