

チエアダンスお試し講座

シニア向け、ギター伴奏とともに

椅子に座って、楽しく体を動かそう!!

椅子を使って行う健康運動、チエアダンスをご存じですか？

今、世界中で広がり始めている新しい健康運動です。椅子に座り、ギター演奏にあわせて身体を動かすので、シニアの方でも無理なく、安心して楽しめます。経験豊富なダンスインストラクターが、シニア向けに工夫したプログラムを用意しました。

楽しく体を動かすことは、健康長寿への第一歩。まずは、無料体験会にご参加ください。

- ・日時：1月 28 日(水)
10:00～11:30
- ・会場：県営なのはなハイツ集会室
(百合が丘 3-6)
駐車スペース 40 台
- ・持ち物：飲み物、タオル
- ・参加費：無料 定員：30 名
- ・申込み：事前申し込み不要

講師 中村 幸子さん(ダンスインストラクター)

