

座ってできる

笑って元気

チエアダンス健康講座

ギター演奏に合わせて楽しく体を動かしましょう！



・椅子だから安心 ・転ばない体づくり

初めての方、見学だけでも大歓迎

7月8日/8月12日（毎第2水曜日）

13：30～15：00

- ・会場：県営なのはなハイツ集会室（百合が丘3-6）
 - ・駐車：40台 持物：飲料、タオル
 - ・参加費：500円 ・事前申し込み不要
 - ・講師 中村 幸子（インストラクター）
 中村 格（ギター演奏）
- ゲンコミCR部会 080-3209-4669

