

座ってできる 笑って元気

千エアドダンス健康講座

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 見学だけでも大歓迎

9月9日 / 10月14日 (毎・第2水曜)

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

