

座ってできる!
歌って楽しい!

音楽に乗って楽しく
転ばない体づくり

チェアダンス 健康講座

椅子に座ったまま、無理なく体を動かします。
休憩タイムには、ギターに合わせて懐かしい歌も楽しめます。



椅子だから安心

足腰に負担が少なく
どなたでも参加できます

無理なく楽しく

体を動かし、歌って
心も体もリフレッシュ

見学だけでも大歓迎

まずは気軽に
のぞいてみてください

11・12月
のご案内

毎月第2水曜日
開催

11月 11日 (水)

12月 9日 (水)

いずれも 13:30~15:00

講師



中村 幸子さん
ダンスインストラクター

中村 格さん
ギター奏者

会場



県営なのはなハイツ
集会室
(百合が丘3-6)

参加費

500円

持ち物



飲料と
タオル

申し込み不要!

当日、会場へ
お越しください。

お問い合わせ

TEL. 080-3209-4669



主催 ゲンコミCR部会