

チェアダンス

シニアに最適

with Guitar

椅子に座って、無理なく楽しく体を動かそう!!

チェアダンスは今、世界中で広がり始めている新しい健康運動。

椅子に座り、ギター演奏にあわせて身体を動かすので、シニアも無理なく、安心して楽しめます。お試し講座が好評につき、毎月第2水曜に開催します。

楽しく体を動かすのは、健康長寿への第一歩。まずは、気軽にのぞいてください。

•日時：3月11日、4月8日

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)

駐車スペース 40 台

•持ち物：飲み物、タオル

•参加費：500円 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)

中村 格さん(ギター演奏)



主催・問合せ ゲンコミ健康団地 CR 部会



080-3209-4669