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

広報板
掲示許可
26.12.3
上記期日まで
二宮町

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みます。



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