

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

