

健康おどり

普段着で民謡や歌謡曲に合わせて踊ります

民謡あり
演歌あり
楽しみながら
体力づくりが
出来ますね

盆踊りで
かっこよく
踊れますよ

普段着で参加出
来るのが楽ちん
であります。
お陰で足腰強く

耳で音楽を聴き
手と足を同時に
動かす
これは脳トレに
もなりますよ

1月27日、2月10日、
3月10日、24日の予定です

毎月第2・第4月曜日
13:00～15:00
本堂にて参加費500円