

# 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