

# 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  
るのが楽ちんで  
ありがたいです。  
お陰で足腰強くな  
りました

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



2月10日(月) (第4は祝日のため休み)

3月10日、24日(月)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