

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