

座タップダンス健康法 体験会

椅子に座ったままストレッチやタップの基本ステップを行います。
音楽に合わせて無理なく全身運動と脳トレを試してみませんか。

筋力・体力・免疫力アップ 肩こり腰痛予防 美しい姿勢作りにも♪

5月 9日 16日 23日 30日 (月)

6月 6日 13日 20日 27日 (月)

10:30~11:30 (全8回) 講師：堀川洋子

場 所：神明いきいきプラザ ダンススタジオ

対 象：概ね50歳以上の区民 定 員：15名 (抽選)

参加費：無料

持ち物：上履き・動きやすい服装

申 込：2022年5月2日 (月) までに

直接または電話で神明いきいきプラザまで

※定員を超えた場合、5月3日 (火) 10:00~4階敬老室にて公開抽選致します。

問合せ：神明いきいきプラザ 浜松町1-6-7 03-3436-2500

