

アリーノ お茶の時間

健康長寿のつどい



声を出して唄ったり、体操したり、
健康作りを通して仲間を作りませんか？

いつまでも自分らしく、仲間と一緒にイキイキ暮らしましょう！！

第1部 今月の歌

歌唱指導：加賀康晴

季節の歌、懐かしい歌、思い出の歌などを中心に、
毎回4曲程皆さんと一緒に歌っています。

第2部 リンパビクス

指導：利根川Kスタジオスタッフ

血液とリンパ液、リンパビクスで二つの流れをスムーズに
エアロビクスより優しいタッチでエクササイズ
心も体もポカポカに

**参加費 500円
申込不要！！**

会場：アリーノ2F 集会室

持ち物：飲物、タオル

※動きやすい服装でお越しください

主催：水芭蕉の会

共催・お問合せ：川崎市有馬・野川生涯学習支援施設

アリーノ

指定管理者
アクトエイブ
株式会社

044-853-3737
URL <http://ari-no.jp>

12/17(火)、1/21(火)

2/18(火)、3/19(木)

14:00スタート！！

(13:30開場)