

# アリーノ お茶の会

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  
アクトアィオ  
株式会社

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

2020年度

- ・10/20 (火) ・11/17 (火)
- ・12/15 (火) ・1 / 19 (火)
- ・2/16 (火) ・3/18 (木)

14:00 開演 (13:30開場)