

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

2021年度

・10/19(火) ・12/21(火)

・11/16(火) ・1/18(火)

利根川久女紅先生の
リンパビクス

・2/15(火)

・3/17(木)

参加費 500円
申込不要！！

時間：14:00スタート (13:30開場)

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下さい

主催：水芭蕉の会