

# アリーノと 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！！**

**4/16 (火)、5/21 (火)  
6/18 (火)、7/18 (木)  
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**

**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 アクティオ株式会社 **044-853-3737**  
URL <http://ari-no.jp>