

Let's スマイル

30分前より『**先着14名**』当日受付

月一回 火曜日13:30~14:45

参加費
300円

4/23・5/28・6/25 は、
後半フォークダンスのリズムに
合わせて体を動かします。



脳トレ指体操やお手玉遊びをしたり…
リズムに合わせて体を動かしたり…
物を使ったレクリエーションで大いに笑って、
免疫力アップ！そして脳を活性化しましょう♪
最後は、脳を休める瞑想をします

一緒に楽しく
踊りましょう♪

《対象》60歳以上
区内在住の方

《場所》文京福祉センター
湯島 洋室

《定員》先着14名

《費用》300円

《持ち物》タオル・上履き
水分補給用飲み物

《服装》動きやすい恰好
インストラクター：服部孝美

問い合わせ先
文京福祉センター湯島
TEL:3814-9245

