



# レクトレ& レクダンス

楽しい脳トレ遊びをしたり、音楽に合わせて歌いながら手振りのダンスをしたりします。主に椅子に座って行います。

みんなで笑い合い、心も体も元気にしましょう！

○日 時： 月一回 火曜日※実施日は、下記参照  
13:30~14:45

○対 象： 65歳以上の方で立位での動きができる方

○受 付： 毎回先着20名 \*30分前からの受付

○料 金： 300円 (当日ご持参下さい)

○持ち物： 飲み物・タオル・上靴

○服 装： 動きやすい恰好

○場 所： 文京福祉センター湯島 「洋室」

\* 文京福祉センター湯島 TEL3814-6245

実施日 6/18・7/23・8/27・9/17  
10/29・11/26・12/25  
1/28・2/25・3/24