

健康おどり

普段着で民謡や歌謡曲に合わせて踊ります♪

毎月第2・第4月曜日

13:00~15:00

本堂 参加費 500 円



高齢になると、家から一步出ることが大事です。
覚えられないと言われますが覚えなくても楽しむことが一番！

「お祭りマンボ」「きよしのズンドコ節」「関西万博」など
口も一緒について来ますよ。これぞ脳トレ！

令和4年から月に2回 本堂で日本民謡や懐かしい歌謡曲に合わせて体を動かしています。健康おどりと名前がついていますが、リズム体操のようで皆さん楽しく足も軽くなって帰られます。

10月27日(月)

※13日は祝日のためお休みです