

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るかもしれません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。

※2週目は
曜日が違います

11月10日(月)

25日(火) 小堂