

# 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、家から一歩出ることが大切です。  
覚えられないと言われて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。

**7月13日(月)**