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」などロ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。

11月9日（月）

※ 今月は1回です