

音楽にあわせて身体を動かす

# らくリズム♪

シニアでもできる！  
『たまじまるおんど』や体操！！



11月開催の  
オータムフェスティバル  
に向けて練習します！

日時：9月17日・24日・

10月1日・29日・11月5日(水曜日・全5回)

午前10時～11時30分

場所：もみじホール

講師：森 弥生 先生

持ち物： タオル、室内履き、外履きをいれる袋、  
水分補給用の飲み物、運動のできる服装

参加無料  
当日参加可能です。

