

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。

