



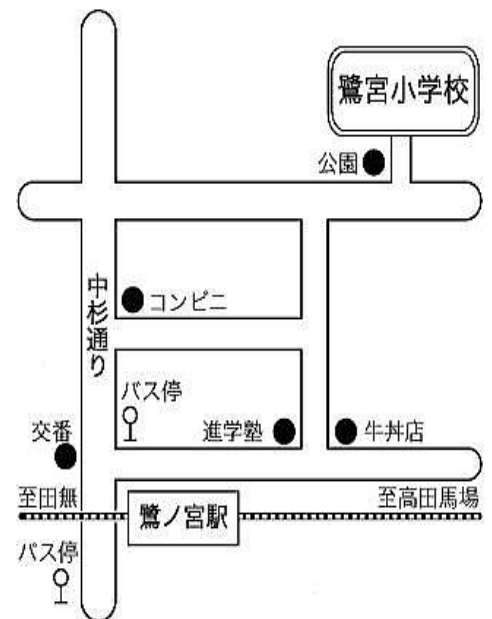
はじめるなら
まずは楽しく！

『リズムにあわせてリフレッシュ！』

心も身体も元気になれる運動を、音楽に合わせて、アンチエイジング専門医が教えてくれます。地域の自主団体のダンスも披露されます。ぜひ参加ください

- 日時／6月23日（土）受付10：00～
- 会場／鷺宮小学校体育館 ●参加費／無料
- 募集人数／170名（老若男女問わず）
- 受付期間／6月5日（火）～

※定員に満たない場合は、当日会場でも受け付けます
※事前申込は、電話または電子申請でお願いします
※当日は、運動しやすい靴・服装でお越しください



《プログラム》

- ★10:30～開会のあいさつ
- ★10:35～自主団体の活動紹介
- ★10:50～音楽にあわせての運動実践
講師／米山充彦先生
- ★11:45～ダンス実演（ティガーズ）
- ★11:55～閉会のあいさつ



健康づくりの基礎を学んだら、次へチャレンジしよう！

鷺宮地域には、卓球・ダンス・ヨガ・体操などの健康のための楽しいサークルや教室があり、地域の区民活動センターでご紹介しています。

■主催・申込／鷺宮すこやか福祉センター 電話03（3336）7111