

アリーノ お茶の会



**参加費
100円**

申込不要!!

声を出して唄ったり、体操したり、健康作りを通じて仲間を作りませんか？
いつまでも自分らしく、仲間と一緒にイキイキ暮らしましょう!!
福祉支援情報や介護保険なども学べます!!

4/18... 今月の歌、リンパビクス
5/16... 今月の歌、リンパビクス
6/20... シニアリトミック

★火曜日開催

14:00スタート! (13:30開場)

今月の歌

歌唱指導：加賀康晴

季節の歌、懐かしい歌、
思い出の歌などを中心に、
毎回4曲程皆さんと一緒に歌っています。



リンパビクス

指導：利根川Kスタジオスタッフ

血液とリンパ液、リンパビクスで
二つの流れをスムーズに!
エアロビクスより優しいタッチで
エクササイズ!
心も体もポカポカに



シニア リトミック

指導：佐々木良江



音楽・リズムで身体運動と脳トレを行って、
心身を活性化!! 老化予防・認知症対策に有効です。

主催：みんなの福祉ネット

共催・お問合せ：川崎市有馬・野川
生涯学習支援施設

会場：アリーノ2F 集会室

持ち物：飲物、タオル

※動きやすい服装でお越しください

アリーノ

指定管理者
アクティオ
株式会社

044-853-3737
URL <http://ari-no.jp>