

# 昭和歌謡で リズム運動

～懐かしい名曲で楽しく健康づくり～

昭和のヒット曲で  
楽しく体を動かそう！

- リズム体操 & ストレッチ
- 運動が苦手な方でも安心

## こんな方におすすめ！

- ✓ 運動不足を感じている
- ✓ 昭和の歌が好き
- ✓ 楽しく健康作りがしたい

## 期待できる効果

- ✓ 筋力アップ
- ✓ 転倒予防
- ✓ 脳トレ効果
- ✓ 気分リフレッシュ

日時 2月9日（月）14:15～15:00

場所 下福島プール 2階スタジオ

参加費 700円（税込み）

※入金後の返金はありません。  
※別途、施設利用料が必要です。

定員 30名（先着順）

持ち物 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

## お問い合わせ



下福島プール TEL 06-6444-3450

お気軽にご参加ください！