

⑧敬老の日イベント

第4回

のびのび健康 レクリエーション

65歳以上参加費無料

チェアヨガ

9:30-10:15

ヨガマットを使わず
椅子に座って行うヨガです。
「自律神経や血圧の安定」「姿勢改善」
「リラックス」など、年齢・体力問わず
安全安心にヨガの効果をえられます

はじめての
ヒップホップ

10:45-11:30

認知症予防・免疫力アップが期待
されるシニア向けダンスレッスン。
懐かしい音楽に合わせて楽しく体を
動かすオールドスクールダンスに
チャレンジしてみましょう！

【開催日】 **9月10日(水)**

【会場】 大庭産業アリーナ小倉南

【定員】 各クラス 30名

【参加料】 65歳以上 無料 / 一般 770円

【持ち物】 動きやすい服装・タオル・お飲み物

【申込】 施設窓口もしくはお電話にてお申込み

【申込・問合せ】 大庭産業アリーナ小倉南 ☎093-963-2675