

シニアリトミック 体験会

音楽に合わせて、
楽しく体を動かしてみませんか？

はじめての方でも
安心してご参加いただける、
音楽とやさしい動きの
プログラムです。

こんな方におすすめです

- 楽しく体を動かしたい方
- 音楽が好きな方
- 無理のない健康づくりを始めたい方
- 仲間と一緒に過ごす時間を楽しみたい方

内容

- 音楽に合わせたやさしい体操
- 手拍子やリズムあそび
- 季節の歌や親しみのある音楽
- 参加者同士の交流を楽しむプログラム

※立って行う活動を基本としつつ、
椅子に座ってのご参加も可能です。
※運動が苦手な方でも、安心して
ご参加いただけます。

お申込み・お問い合わせ

申込方法 : お電話・窓口 お問い合わせ先 : 中野区立総合体育館 (03-5860-0024)



開催概要

- 📅 日 時 : 2026年7月3日(金) 9:30~10:30
- 📍 会 場 : 中野区立総合体育館
- 👥 対 象 : おおむね60歳以上の方
- 💰 参加費 : 1,100円(税込)
- 👥 定 員 : 20名
- 👜 持ち物 : 動きやすい服装、室内履き、飲み物、タオル

主催 コナミスポーツ株式会社 (PPP事業)

協力 特定非営利活動法人リトミック研究センター