

10年後も動ける身体をつくる大人のための健康習慣



ゆっくり運動で アンチエイジング

自宅でもできる椅子を使ったストレッチや筋トレ、
嚥下障害予防運動などを行った後、昔懐かしい曲を
聴きながら簡単ステップダンスを楽しみましょう！

参加者
募集中！

締切：4/28

5/18.25 MONDAY
AM10:30～

- 対象：40歳以上の人
- 参加費：300円（2回分）
- 定員：20人

講師 黒岩 まりさん（アメリカンダンス講師）

大阪狭山市立公民館講座