

リズムカルダンスで脳トレ

簡単な振り付けを覚えて身体と脳も楽しくトレーニング



<日程表>

※原則第2木曜日開催

令和8年

4月はお休み

5月14日(木)

6月11日(木)

7月16日(木)

8月13日(木)

注) 7月10月は第3木曜日開催

9月10日(木)

10月15日(木)

11月12日(木)

12月10日(木)

令和9年

1月14日(木)

2月11日(木祝)

3月11日(木)

時間：13:00~14:00

場所：2階 多目的ホール

講師：原 淳子 先生

参加費：300円(保険料込)

対象：概ね60歳以上 定員：先着20名

持ち物：飲み物・運動靴・タオルを必ずご持参ください



申込み問合せ：横浜市常盤台地域ケアプラザ

R8.3.14

地域活動交流まで 045-339-5701